№1 (425) январь 2013

# АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

## Не так страшен остеопороз, как его малюют

СТР. 6

ЛАЗЕРНЫЕ ЧАСЫ
«Свет жизни»
ЦЕНА НОВОГОДНЯЯ
разжижение крови
снижение уровня сахара, холестерина и липидов в крови
предотвращение тромбов
профилактика и реабилитация
ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
www.marimed.ru market@marimed.ru
8800 700 8045

# В старину конфеты продавали как лекарство

* Само слово «конфета» переводится с латыни как «приготовленное снадобье». Лакричные конфеты применялись как слабительное, мятные — для лечения свищей. А «Гусиные лапки» и вовсе использовались для лечения плоскостопия.

* В России до 1917 года мед официально продавался в аптеках и считался лекарством. Его называли жидким золотом и вывозили за границу в качестве лечебного средства.

* В XVI веке шоколаду приписывались магические и лечебные свойства, за ним выстраивались очереди, его мгновенно раскупали, хотя по цене шоколад превосходил некоторые заморские лекарства.

* Чай и кофе в Европе в XVII веке тоже поначалу продавались в аптеках. Чай — потому, что люди были наслышаны о целебных свойствах этого восточного напитка. Кофе — потому, что очень боялись его влияния на психику. Этот напиток употребляли только по предписанию врача и даже подумывали запретить его.

* В аптеках с давних времен продавали спиртовые настойки целебных трав и кореньев — бальзамы. Изначально их изготавливали только аптекари. В России словом «водка» уже в XVI веке стали называть спиртовые вытяжки целительных сборов, бальзамы и многие привозные лекарства. Водка продавалась в аптеках и стоила очень дорого. А вина в дореволюционной России врачи прописывали как лекарство.

СЕРДЦЕ ТУЧНЫХ ЛЮДЕЙ ВЫНУЖДЕНО ТРУДИТЬСЯ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ, ЧТОБЫ СНАБЖАТЬ КРОВЬЮ КИЛОГРАММЫ ЖИРА. РАБОТАЯ НА ИЗНОС, ОНО НЕ В СИЛАХ ОБЕСПЕЧИТЬ СОБСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ.

ЖЕНЩИНЫ СТРАННЫЕ: В МОЛОДОСТИ ВЫЩИПЫВАЮТ БРОВИ. В СТАРОСТИ ИХ РИСУЮТ.

## Кошмарики

● На протяжении 15 лет стоматолог из Татарстана коллекционировал вырванные им зубы. В его коллекции 28 тысяч зубов. Чтобы экспонаты зря не пылились в ящиках, дантист собрал их в 2,5-метровую башню, соединив между собой. Что при виде этого сооружения чувствуют больные, остается загадкой.

● Жительница Самарской области решила похудеть перед свадьбой, сев на жесткую диету, позволяя себе всего лишь 500 килокалорий в день. До этого она весила 111 килограммов, а за 11 недель сбросила 19. И до свадьбы не дожила. Врачи не смогли спасти 30-летнюю женщину.

● 22-летний житель Пермского края Алексей Н. пригласил домой друзей. Пока жена укладывала спать ребенка, мужчины успели выпить три бутылки водки на троих. Алексей решил покурить и, перепутав окно с дверью, прыгнул с 15-метровой высоты. Скорая не потребовалась. Мужчина встал, отряхнулся и вернулся домой. Жена набросилась на него с упреками, обиженный муж решил, что лучше ему было не возвращаться, и снова прыгнул с 5-го этажа, отделавшись всего лишь несколькими синяками.

## Новости

ЯПОНСКИЕ ученые создали нижнее белье, которое практически полностью поглощает все неприятные запахи, выделяемые телом, в том числе и газы при метеоризме.

БРИТАНСКИЕ ученые предложили «промывать» опухоли печени токсичными лекарствами, используемыми во время химиотерапии. Доказано, что это в 4 раза продлевает жизнь пациентов, особенно при запущенных случаях рака.

ПО мнению американских ученых, остеоартроз коленных суставов может развиться у любителей при употреблении газированных напитков. В них очень много сахара, а он вызывает быстрое разрушение суставов.

КУРИЛЬЩИКАМ, которые мечтают бросить курить, американские ученые предлагают чаще полоскать рот подслащенной водой.

СПЕЦИАЛИСТЫ из Канады заявляют, что бутерброд с яйцом, ветчиной и сыром на завтрак усложняет работу кровеносных сосудов на несколько часов, что может развить атеросклероз.

РИСК развития рака у людей с сердечной недостаточностью на 60% больше, чем у тех, кто не страдает этим недугом. Подобное заявление сделали американские кардиологи.

БРИТАНСКИЕ ученые предложили вводить инсулин через нос. Это избавит людей, страдающих сахарным диабетом, от необходимости по 4 раза в день делать инъекции инсулина под кожу.

ПЕРВАЯ в мире вакцина от гепатита Е Hecolin создана китайскими учеными и уже появилась на рынке страны.

ИТАЛЬЯНСКИМ медикам удалось создать альтернативу донорским почкам для трансплантации — они вырастили новые органы из эмбриональных стволовых клеток мышей.

УЧЕНЫЕ из Великобритании пришли к выводу, что нерегулярный и плохой сон может стать причиной развития шизофрении.

*Намотай на ус* — *Для тех, кому за...*

# Все косточки болят...

**Одни люди так страдают от суставных болей, что вынуждены большую часть времени лежать. Другие не то что ходить — в постели повернуться самостоятельно не могут. Что тут можно посоветовать?**

Обычно люди, особенно пожилые, мало двигаются, а питаются так же, как все здоровые. Это приводит к лишнему весу. Для начала нужно его нормализовать. Всем без исключения, даже тяжелобольным, для которых любое движение болезненно, рекомендуется выполнять физические упражнения. Выполняются они лежа на спине.

*** Для шеи.** При остеохондрозе шейного отдела позвоночника в первую очередь страдает кровоснабжение головного мозга. При этом нарушаются память и интеллект. Вместо подушки под шею лучше подкладывать не очень жесткий валик так, чтобы затылок слегка свешивался. Шея при этом немного растягивается. Чтобы поза была комфортной, подберите удобную толщину валика. Итак, приподнимая голову, слегка покачайте шеей из стороны в сторону, чтобы затылок и шея прокатывались по валику. Постарайтесь расслабить мышцы. Амплитуда движений — не более 1-2 см. Выполнять можно 1-3 раза в час, по 100-200 колебаний. При появлении неприятных ощущений снизьте количество движений.

*** Для плечевых суставов.** Руки свободно вытянуты вдоль тела. Не приподнимая их с постели, слегка разворачивайте руки наружу и вовнутрь. Амплитуда движений минимальна, руки расслаблены. Можно работать руками до 10 минут каждый час.

*** Улучшаем кровообращение в руках и стимулируем мышцы.** Руки вдоль тела. Поднимайте их на высоту 10-30 см и роняйте вниз так, чтобы был слышен легкий шлепок. Начинать можно с нескольких движений, постепенно доведя их количество до 100 и более. Выполнять можно раз в час.

*** Для тазобедренных суставов.** Ноги вытянуты, под колени подложите нетолстую подушку. Слегка разворачивайте колени наружу и внутрь, чтобы ноги прокатывались по подушке. Делайте по 5 минут в час.

*** Для коленных и голеностопных суставов.** Ноги вытянуты. Слегка тяните носки на себя. Выполнять можно до 5 минут в час.

*** Укрепляем кровеносные и лимфатические сосуды ног, мышц живота, органов брюшной полости.** По очереди приподнимайте ноги (слегка, на 10-20 см), затем роняйте их на постель так, чтобы был слышен легкий хлопок. Это самое тяжелое упражнение комплекса, поэтому поначалу делайте его по нескольку раз, постепенно увеличивая нагрузку. Для разнообразия или экономии времени можно одновременно делать по 2-3 или более упражнений. Например, одновременно можно делать упражнения 1, 2, 4 и 5 или объединить упражнения 3 и 6.

*** Заставляйте мозг работать.** Для тяжелобольных людей важно стимулировать не только мышцы, но и заставлять работать головной мозг. Как заставить ум работать? Самое легкое — смотреть телевизор. Более серьезное занятие — чтение, решение кроссвордов и головоломок. Неплохо начать рисовать картины или изучать иностранный язык. Чем больше будет интересных занятий, тем лучше!

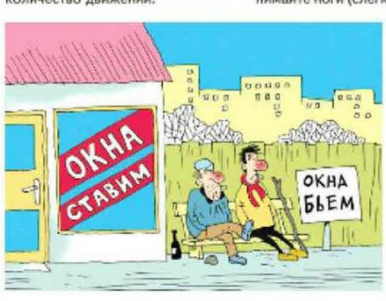
## Ёшкин кот!

Двое бездомных, Яна и Сергей из Перми, придумали способ заработать немного денег, открыв «курсы выживания на улице». За один мастер-класс они берут 100 рублей с человека. Своим слушателям бомжи рассказывают о том, где в городе можно бесплатно добыть еду, как следить за личной гигиеной и как элементарно согреться. Зимой, чтобы не замерзнуть ночью, они обкладывают себя нагретыми кирпичами, а по утрам умываются снегом. Дело уже пошло в гору. Только за два первых дня преподавания Яна и Сергей заработали 1 тысячу рублей.

# Боль снимает... брань?!

**Если человек матерится, испытывая резкую боль, это не признак плохого воспитания, а естественная защитная реакция организма.**

С таким утверждением выступили английские психологи после ряда экспериментов. Например, добровольцев заставляли опускать руки в очень холодную воду. Те, кому запрещалось выражаться, сумели вытерпеть чуть больше минуты. Бранившиеся продержались в два раза дольше. Ученые утверждают, что крепкие словечки провоцируют выброс адреналина в кровь и тем самым уменьшают страдания. Однако ругательство может быть эффективным обезболивающим, только если применяется исключительно в экстренных случаях, а не используется просто в повседневном общении.




НЕ ТАК СТРАШНЫ НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ, КАК ГОЛОДНЫЕ ЗВАНЫЕ.

## Полезно знать

● **При ангине** смешайте 4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла, натертую половинку средней желтой луковицы и 1 чайн. ложку лимонного сока. Употребляйте ежедневно по 2 чайн. ложки через каждые 3 часа в течение 4 суток. Боль в горле как рукой снимет!

● **При первых признаках насморка** поможет обычный зеленый чай. Несколько раз в день с помощью маленькой резиновой груши вымывайте из ноздрей накопившуюся слизь. А на ночь закапывайте в нос по несколько капель теплого чая.

● **Для смягчения кашля** 1 ст. ложку измельченной мандариновой кожуры залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте под крышкой на водяной бане 15 минут. Процедите и принимайте по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день до еды.

# Упал, поломал...

**НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ.**

* При переломах пальцев иногда сходят ногти. Необязательно удалять весь ноготь целиком. Отделившуюся часть ногтя надо обрезать. Новый ноготь вырастет через 4-6 месяцев.

* Быстрому срастанию кости способствует мумие. Принимать его надо утром натощак по 0,1-0,2 г, разведя в теплой воде. После 10-дневного приема надо сделать перерыв на 5 дней, затем провести еще 1 курс лечения.

* Тщательно смешайте 20 г еловой смолы (живицы), 1 растолченную деревянной толкушкой луковицу, 50 мл растительного масла (желательно оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Состав нагревайте на слабом огне 20-30 минут, не доводя до кипения, и смазывайте им больные места.

* При переломах ребер и других костей смешайте 200 мл сока терна, 1-2 ст. ложки мелко истолченных цветков и травы василька. Принимайте ежедневно утром натощак по 1-2 ст. ложки в течение 8 дней.

* Смешайте в равных частях цветки мать-и-мачехи, одуванчика, сирени и корень лопуха. Заполните смесью на 3/4 объема бутылку, залейте ее водкой и настаивайте 14 дней в темном прохладном месте. Используйте настойку для примочек. Особенно эффективна она в сочетании с мумие при старческих переломах.

* К месту перелома прикладывайте компрессы из корня окопника и чернокорня. Для лечения переломов можно использовать отвар этих растений или мазь на их основе: истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень смешайте в равных частях со свиным несоленым салом или смальцем. Мазь втирайте в больные места и делайте из нее компрессы.

*На приёме у аллерголога*

# Простуда плюс аллергия

**ДАЖЕ ПРОСТОЙ НАСМОРК И ГРИПП У ЛЮДЕЙ С ПОЛЛИНОЗОМ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ МОГУТ ЗАТЯГИВАТЬСЯ НАДОЛГО И ПЛОХО ПОДДАВАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЮ. ОСОБЕННО ЧАСТО ПРОСТУДА У НИХ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ГАЙМОРИТОМ И ОТИТОМ.**

***— В чем особенности простудных заболеваний у аллергиков?***

— Медики давно подметили, что у аллергиков простуда протекает более тяжело. В их организмах «чужаки» чувствуют себя очень вольготно, потому что снижен иммунитет. Еще одна причина: вирусы поражают слизистую оболочку дыхательных путей, а у аллергиков они и так слабые. Поэтому даже простой насморк и грипп у людей с поллинозом и бронхиальной астмой могут затягиваться надолго и плохо поддаваться лечению.

Особенно часто простуда у них сопровождается гайморитом и отитом. На то есть своя причина: и аллергическое, и простудное воспаление приводят к сильному отеку слизистой носа и околоносовых пазух. Из-за этого человек не может нормально дышать, слизь застаивается, и к вирусной инфекции легко присоединяется бактериальная.

***— Как же быть в таком случае?***

— Действовать в этом случае надо в трех направлениях: помочь организму справиться с инфекцией, дать носу свободно дышать и не допустить утяжеления аллергии. Для достижения каждой из этих целей есть свои препараты.

Уже с первых часов заболевания желательно принимать противовирусные препараты типа «Лавомакс», «Арбидол», «Гриппферон», «Виферон». Так, противовирусный препарат «Анаферон» сокращает длительность заболевания, предотвращает развитие осложнений и истощение иммунной системы. Для облегчения носового дыхания первые два-три дня можно применять сосудосуживающие капли. Но помните, что они могут вызывать головную боль, повышение артериального давления и изменение сердечного ритма. Поэтому ими лучше не злоупотреблять. Гораздо правильнее и безопаснее чаще промывать нос подсоленной водой.

С самого начала простуды и гриппа аллергикам необходимы антигистаминные препараты. В первые три-четыре дня можно использовать любые лекарства этой группы, в том числе и таблетки «Супрастин» и «Тавегил». Но затем лучше перейти на препараты последних поколений — «Цетрин», «Летизен», «Кларитин». Дело в том, что средства первого поколения могут сгущать мокроту, а при влажном кашле это противопоказано.

Не надо забывать и о других противоаллергических препаратах, назначенных врачом. Если человек пользуется гормональными спреями для облегчения носового дыхания, их надо продолжать применять и в дни простуды.

***— Какими препаратами рекомендуется снижать температуру?***

— Можно использовать «Фервекс», «Терафлю» от гриппа и простуды. Но только тем, кто уже применял эти препараты и убедился, что у них нет побочных эффектов. Остальным же аллергикам лучше не пить комплексные порошки для снижения температуры. В их состав почти всегда входят красители, ароматизаторы и стабилизаторы, любой из которых может стать причиной аллергической реакции. Поэтому лучше не рисковать и принимать таблетки от температуры и аллергии по отдельности. В качестве жаропонижающих лучше принимать парацетамол и ибупрофен. На аспирин аллергия развивается намного чаще. Причем она может проявляться не только сыпью на коже, но и насморком и удушьем. А анальгин можно использовать, только когда другие средства не могут снизить повышенную температуру.

***— Если простуда часто протекает с осложнениями, наверное, нужны антибиотики. Есть ли здесь какие-нибудь правила?***

— Лучше не допускать осложнений. Ведь антибиотики изменяют состав кишечной микрофлоры, вызывая дисбактериоз, а он утяжеляет аллергию, особенно ее кожные проявления. Если все-таки пришлось применить антибиотики, после них надо пропить курс «Линекса», «Бифиформа», «Биона-3». Желательно употреблять больше овощей, фруктов и кисломолочных продуктов. Особенно полезны тыква, кабачки, зеленый горошек, зеленые яблоки.

***— А как быть аллергикам, у которых бронхиальная астма?***

— ОРВИ чаще всего приводит к ее обострению. На фоне ОРВИ придется увеличить дозы противоастматических лекарств. Пересматривать схему лечения лучше с врачом. Нельзя заниматься самолечением, если самочувствие не улучшается дольше пяти дней. При бронхиальной астме для снижения температуры тела не стоит использовать многие средства сложного состава, а также антигистаминные таблетки первого поколения — «Супрастин», «Тавегил», «Димедрол».

***— Есть ли какие-нибудь запреты при выборе лекарств от кашля?***

— Людям с поллинозом и бронхиальной астмой при простудном кашле лучше применять препараты для отхождения мокроты. Причем они не должны содержать в себе растительных компонентов. Большинство вкусных травяных сиропов от кашля аллергикам противопоказаны. Им рекомендуются такие препараты, как «Флуимуцил», «Лазолван» в таблетках. С препаратом «АЦЦ», который выпускается в пакетиках для приготовления раствора, тоже надо быть осторожными. В нем есть вкусовые добавки, которые могут дать непредсказуемый эффект.

***— А если ОРВИ появилась на фоне пищевой инфекции?***

— Таким людям нужно строго соблюдать диету и принимать антигистаминные препараты. Нежелательно употреблять дрожжевое тесто, квашеную капусту, пиво, квас, сыр, ликеры, шампанское и сухофрукты. Дело в том, что антибиотики иногда дают толчок к развитию грибковой аллергии. А при производстве и хранении этих продуктов уже используются различные грибки.

***— Как уберечься от простуды?***

— Пользоваться спреями с морской водой, которые увлажняют слизистую и смывают с нее инфекцию. Это «Аква-марис», «Аквалор». Перед выходом на улицу смазывать нос противовирусными мазями, например «Вифероном». Для профилактики и аллергии, и простуды использовать «Назаваль плюс». Это очень мелкий порошок, который несколько раз в день надо впрыскивать в нос. В его состав входит чеснок.

**И. М. Серебряков, аллерголог, кандидат медицинских наук**

## *Язва на ноге вымотала мне все нервы. Но я нашёл способ залечить её*

Мне 68 лет, инвалид II группы. Пишу, как залечил ужасную трофическую язву на ноге. Она вымотала мне все нервы! Рана была гнойная. Я измельчал в порошок таблетки пенициллина и присыпал ими рану. Затем точно так же поступал с таблетками стрептоцида и тоже присыпал рану. А мазями я лишь растравил язву — она стала величиной с ладонь. Думаю, от мазей лишился большого пальца — его ампутировали, и теперь сожалею об этом. Когда язва подсохла, стал пропитывать ее тампоном, смоченным в зеленке. Сейчас пропитываю диоксидином — покупаю ампулы в аптеке. Можно и накапать из пипетки. Язва стала отлично очищаться от корочек, но мучает ужасный зуд, особенно ночью. Чтобы можно было терпеть зуд, изредка смазываю рану мазью «Синафлан» и забинтовываю — помогает.

Еще у меня ишемия сердца. Дважды лежал в стационаре, в кардиологии. Была стенокардия IV степени с приступами обострения. Сейчас бывает легкая туповатая боль в области сердца. Принимаю при обострениях «Нитросорбит», настойку валерианы и глицин. Вместо аспирина принимаю «Кардиомагнил». Для укрепления сердечной мышцы готовлю свой отвар: смешиваю по 2-3 ст. ложки боярышника, шиповника, калины, смородины, хвоща полевого, ромашки. Засыпаю в 2-литровую эмалированную кастрюлю, заливаю кипятком (можно дать немного покипеть) и ставлю на водяную баню на 30 минут. Затем остужаю до комнатной температуры и ставлю в холодильник. Принимаю по 2-3 ст. ложки. Чувствую, что это снадобье мне помогает лучше, чем таблетки. Отжимки завариваю вторично.

**Геннадий Дмитриевич Грачев, Петропавловск, Казахстан**

## *От бронхита и кашля — целебный коктейль*

Пишу рецепт от бронхита и кашля, которым пользуюсь и сама, и лечу соседей и близких. Надо смешать в стакане по 1 ст. ложке малинового варенья, сливочного масла, меда, спирта и 1/2 чайн. ложки пищевой соды. Смесь залить горячим молоком — получается что-то вроде коктейля. Снадобье надо выпить на ночь — и так три дня. Будете сильно потеть. Мне после первого приема сразу становится легче, бронхи очищаются от мокроты, сухой кашель сразу проходит. Из всех народных средств от бронхита и кашля этот — самый эффективный. Лечитесь на здоровье! Всем читателям «Айболита» в новом году желаю не знать невзгод, житейских бурь и непогод, гореть, дерзать и не стареть, здоровье крепкое иметь!

**Римма Казгиреевна Мильдзихова, Дербент, Дагестан**

***Не мешай думать!***

АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ: ЧЕМ МЕДЛЕННЕЕ ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ, ТЕМ К БОЛЕЕ ГЕНИАЛЬНОМУ РЕШЕНИЮ ОН ПРИХОДИТ. ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СКЛОНЕН ГЛУБОКО ЗАДУМЫВАТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, НЕ РУГАЙТЕ ЕГО: ОН МЫСЛИТ...

*Тяжёлая история*

# «Я же упала...»

...Две недели назад ее привезли в кожную больницу: положили, чтобы вылечить экзему. Хотя какое там у экземы лечение? В молодости был нейродермит, теперь вот шелушится кожа, а зуд может длиться годами. Зимой и весной она уже лежала здесь. То ли помогло, то ли не помогло — кто его разберет? Экзема — вещь противная, возникает на пустом месте и по непонятной причине может вдруг уменьшиться.

На одиннадцатый день госпитализации ее возили в травмпункт, где выявили растяжение в голеностопе. Откуда растяжение? «Да я же упала! — все говорила бабуля слегка заплетающимся языком. — В больнице такой пол!»

Кожная больница вообще мрачное место. Сверху — сифилис и гонорея. Там лежат счастливчики, потому что теперь знают, как лечить такие болезни, и больных отсюда отпускают быстро. Снизу — экземы и дерматиты. Отсюда не уходят подолгу. Как лечили бабулю? Давали гормоны, от которых стало хуже почкам, и поили преднизолоном, который, помимо всего, повышает давление, а бабуля — гипертоник. Чтобы снизить давление, пила препараты, понижающие его. Когда пьешь «Клофелин», язык слегка не слушается. И никто из врачей не заподозрил, что у бабули инсульт.

Запомните: резкое понижение давления у гипертоника — это симптом инсульта, и начинаться он может именно в те секунды, когда человек «вдруг упал».

Инсульт — это не только когда отнимается половина туловища и отнимается речь. Все может быть намного коварнее и незаметнее. Омертвение мозга может развиваться не один день. Но если сразу же начать интенсивную терапию, процесс может оказаться обратимым. К сожалению, ни лечащие врачи (они же дерматологи и невропатологи), ни врачи в травмпункте, куда бабулю возили три раза, — никто и не подумал об этом азбучном случае инсульта: снижение давления — нарушение мозгового кровообращения — падение. А не инсульт ли это был? А не нужно ли срочно под капельницу? Может, кто-то не знал... Может, кто-то слишком спешил домой... Может, к кому-то неожиданно нагрянула комиссия и проверяющие были важнее больных...

...Накануне у бабули лишь язык был слегка вялым — такое бывает и без инсультов. Только она дважды в этот день упала. «Опять упала», — сказала она, когда ей дали новую чашку и кружку — свои она разбила, упав в первый раз. «Такая красивая была тарелочка!» — все сожалела бабуля. Ходила она тяжело и все боялась перелома. И вот снова упала... С трудом ей помогли дойти до кровати. Ноги ее уже почти не слушались, просто располазались по полу. Очень вежливый и сочувствующий врач померил давление — оно оказалось на 20 пунктов ниже рабочего, посоветовал выпить немного крепкого чаю. К вечеру точный диагноз мог поставить любой грамотный человек — не врач! Язык заплетался сильнее, пальцы немели, а ведь прошло всего 6 часов, как бабуля упала.

...Она все понимала. В уголках глаз у нее показались совсем крошечные слезинки. Она устала лежать на спине, болели ушибленные ребра, кровь сворачивалась очень быстро, и медсестре никак не удавалось найти вену для капельницы. Язык заплетался все больше и больше. Бабуля жила почти до утра...

## *Я выкурил 16 сигарет из крапивы — и астма отступила*

Приветствую вас, читатели «Айболита»! Пишу, как вылечился от бронхиальной астмы. Нужно нарвать свежей крапивы, промыть, стряхнуть капли и высушить в тени. Когда трава высохнет, палочки поломайте, а листья нарежьте, как махорку. Затем из папиросной бумаги сделайте трубочку, заполните ее плотно, как сигару, травяной смесью. Мне посоветовали выкуривать каждый день одну сигару в течение двух недель. Я выкурил 13 сигар, но изменений не почувствовал и продолжил курить. И вот на 16-й день открылось второе дыхание. Вот уже четвертый год чувствую себя хорошо. Я немолодой, мне 77-й год, у меня 14 детей — 7 сыновей и 7 дочерей. У всех свои семьи, все живут отдельно. Жена умерла, но со всем справляюсь сам. Я — человек сталинской закалки, без работы не могу. У меня хозяйство, на откорме 10 бычков, огород. Может, кому-нибудь пригодится мой рецепт?

**Шалаудин Сайдаевич Хашаев, Грозный, Чечня**

## Мой любимый рецепт от аритмии

Есть у меня любимый рецепт от аритмии, который всегда помогает. Беру почки березы, бессмертник, зверобой и ромашку — всего по 100 граммов. 2 ст. ложки сбора заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 3 часа и процеживаю. На стакан настоя добавляю 1 чайн. ложку меда и выпиваю вечером перед сном. Утром подогреваю оставшуюся часть настоя, добавляю 1 чайн. ложку меда и выпиваю. Делаю так каждый день до окончания сбора, и год сердце меня не беспокоит.

**И. Н. Новиков, Самарская обл.**

## Радикулит вылечил за неделю мазью из бодяги

Радикулит я вылечил за неделю мазью из бодяги и растительного масла. Купил в аптеке пакетик порошка бодяги, всыпал его в миску и понемногу добавлял подогретое растительное масло, помешивая состав, пока он не превратился в достаточно густую кашицу (чтобы можно было намазывать). Эту мазь нанес на больную поясницу и втирал минут 5. Потом накрыл больное место полиэтиленовой пленкой. Обвязался шерстяным шарфом и лег спать. Процедуры делал каждый день. Мне потребовалась неделя, и радикулит отступил. Остатки мази можно хранить в холодильнике, но при нанесении она должна быть теплой.

**Н. О. Нурбиев, Татарстан**

## В копилку «Айболита»: дёготь избавил от лямблий

Пролечился я дегтем и решил рассказать о результатах и впечатлениях. Полгода назад дико ныла печень. Обследовался — обнаружили лямблии. Выписали кучу препаратов, но прочитал о побочных эффектах и решил лечиться рецептами народной медицины. Наткнулся на один рецепт и начал пить деготь с молоком. Стакан молока подогревал в микроволновке 40 секунд, чтобы было теплое, как парное. Капал в него деготь, начинал с 5 капель, каждый день добавляя по капле — так довел до 30 капель. Перемешивал и пил утром натощак и на ночь. Пять дней принимал лекарство, а в выходные делал перерыв. Положительные моменты: через два месяца сдал анализы — лямблии не обнаружили. Рассосалась небольшая шишка на голове и родинки на теле превратились из коричневых в светло-коричневые.

Отрицательные моменты: в первые три недели болело все, что только может болеть: печень, поджелудочная, суставы, голова, мышцы, голова кружилась, тошнило, доходило до рвоты. А потом как рукой сняло. На втором месяце лечения — хоть бы что хоть бы где. Еще на коже появились красные точки — расширились подкожные капилляры. После отмены приема дегтя они не пропали. Меня это не сильно напрягает, но в глаза все равно бросается.

Примите мой рецепт от паразитов, как говорится, в копилку «Айболита».

**Виктор, Омск**

ДЕКРЕТ — ТА ЖЕ РАБОТА, ТОЛЬКО НАЧАЛЬНИКА ПРИХОДИТСЯ НА РУКАХ НОСИТЬ.

### Полезно знать

● **От болей в суставах** пожарьте в сковороде до коричневого цвета 1 ст. ложку фасоли и измельчите ее в порошок на кофемолке. 1 ст. ложку фасолевой муки залейте 1 стаканом холодной воды, размешайте и вскипятите. Остудите и пейте 2 раза в день после еды. Курс лечения — месяц, затем сделайте неделю перерыв. Проведите 3-4 курса.

● **Растянули связки?** Смешайте в равных пропорциях соль с мукой, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху прикройте компрессной бумагой и укутайте теплым шарфом.

● **От болей в коленях** смешайте по 1 чайн. ложке соли, соды и меда, добавьте 7 капель йода. Смесь приложите к распаренным коленям, укутайте шерстяным платком и держите 15-20 минут. Потом смойте теплой водой, вытрите насухо тряпочкой и оберните чем-нибудь теплым.

### Стихи наших читателей

#### В ЗИМНЕМ ЛЕСУ — БЛАГОДАТЬ!

*Много радостных мгновений*
*Преподносит зимний лес.*
*Вот зайчишка показался*
*На поляне. Прыг! Исчез.*
*Сверху небо голубое,*
*А внизу из снега шаль,*
*Невзначай коснулся ветки —*
*И посыпался хрусталь.*
*Дятел долбит ствол березы:*
*Не работа, а краса.*
*Как по книге след читая,*
*Рядом мечется лиса.*
*Солнце спряталось за тучу,*
*Ветер дунул и затих...*
*Слово к слову, строчка к строчке —*
*Получился этот стих.*
*Нагулялся, надышался,*
*А теперь пора домой.*
*Бодрость, радость, настроенье,*
*Как всегда, идут со мной.*

**Александр Марков, Ставропольский край**

## Лучшее упражнение при переломе руки — чистить картошку

Два года назад зимой я сломала руку. Перелом был двойной, со смещением. Поставили три спицы, наложили гипс, а когда сняли, то выяснилось, что рука не поднимается, не сгибается и не сжимается в кулак. Диагноз: атрофия Зудека, нейропатия локтевого, лучевого и срединного нервов. Назначили лечение: УВЧ, кварц, очень болезненные уколы (выдержала только четыре) и нейромультивитамины. Поскольку толку от такого лечения не было, положили в больницу. Там ставили капельницы, делали парафиновые аппликации, снова уколы, но ничего не помогало. В конце концов невролог отказался меня лечить, а травматолог подвел итог: «Это может продолжаться годами». Пришлось перечитать много литературы и начать лечиться самостоятельно.

* Утром в течение 15 минут я растирала руку, потом делала специальную гимнастику. Как можно чаще вращала вытянутые руки сначала к себе, потом — от себя.

* Еще надо чистить картошку — эти движения дают прилив крови к запястью.

* В специализированном салоне купила пять массажеров для рук: шарик с шипами, эластичный шарик, кольцо с шипами, колечко спиралевидное (это массажер для пальцев) и деревянный массажер в виде молотка с острыми зубчиками. С их помощью разрабатывала руку в течение дня по 30-40 минут 3 раза в день и постоянно пыталась сжимать и разжимать кисть, сгибать и разгибать пальцы.

* Приготовила растирки: упаковку сосновых почек (200 г) и упаковку березовых почек (200 г) настаивала в бутылке водки 14 дней. Потом процедила через марлю. Месяц натирала растиркой руку, и она постепенно начала оживать.

* Раз в день смазывала руку от пальцев до плеча пихтовым маслом, накладывала хлопчатобумажную салфетку, а сверху — ипликатор Кузнецова и сильно надавливала. Так лечила свою руку два года. Сейчас она полностью восстановилась, и это письмо пишу ею.

**Светлана Анатольевна Лабенская, Казань, Татарстан**

# Всё как в тумане

*Днем вижу хорошо, но в сумерках все предметы становятся нечеткими, как в тумане. Из-за чего такое происходит?*

**О. В. Лыкова, Пермский край**

Скорее всего, ваши глаза плохо реагируют на переход из хорошо освещенного места в темное. Как быстро человек адаптируется к темноте, зависит от особенностей его организма, но, как правило, попав в полумрак, через 50-60 минут здоровые люди хорошо различают предметы. Причиной нечеткого зрения в сумерках (в народе это называют куриной слепотой) часто бывает нехватка витамина А. Если в организме его недостаточно, возникают проблемы, и человек все видит как в тумане. Этого важного витамина в организме недостаточно у тех людей, которые соблюдают строгие диеты и неправильно питаются. И еще, если в рационе мало овощей, фруктов, рыбы. Самый простой способ исправить ситуацию — начать принимать рыбий жир. Это великолепный источник витамина А, он увеличивает остроту зрения в сумерках и помогает лучше различать цвета даже при плохом освещении. Придется изменить и рацион питания в целом: обязательно включать в меню блюда из тушеной моркови, печень, молоко, яйца и пшенную кашу. Как только в организме восстановится баланс витамина А, вечернее зрение должно улучшиться.

Еще несколько советов. Обратитесь к врачу, он подберет очки, в которых вы будете хорошо видеть и на свету, и в темноте. Не забывайте о глазной гимнастике. Несколько раз в день попеременно смотрите вправо-влево, затем вверх-вниз и по кругу. Не сидите подолгу перед телевизором и компьютером. Кстати, куриная слепота нередко бывает предвестником грозных заболеваний — катаракты и атрофии сетчатки. Поэтому посетите офтальмолога и попросите, чтобы он осмотрел глазное дно. Особенно, если туман перед глазами стал появляться не только вечером, но и днем, при хорошем освещении.

**И. Г. Чикмазов, офтальмолог, врач I категории**

# Буква С в глазу...

*Мне 62 года. Четыре года назад в левом глазу стала появляться светящаяся линия в виде буквы С, составленная из коротких вибрирующих прямых линий. Они светятся, как будто я смотрю на дугу электросварки. Такое случается 5-6 раз за год, продолжается 5-10 минут. Никаких болей при этом не ощущаю ни в глазу, ни в голове, хотя свечение вызывает очень неприятные ощущения: стал паниковать. Не знаю, что предпринять. Обращался к офтальмологам и в Омске, и в санаториях, где отдыхал. Врачи проверяли зрение на приборах, измеряли глазное давление, но причину так и не нашли, только обнаружили начальную стадию катаракты. Выписали «Квинакс», «Эмоксипин», «Пикамилан», «Витрум Винн», «Тауфон» и отправили к неврологу, а он — на дуплексное сканирование, где определили атеросклероз артерий головного мозга. Прописали пить «Винпоцетин» 4 месяца. До этого принимал по 1 месяцу «Циннаризин», «Вазонит», но результатов нет. По-прежнему в левом глазу регулярно появляется светящаяся С, а 2 года назад были проблески в правом. Холестерин всегда в норме — не более 4,9 единицы. Вредных привычек нет. У кого так происходит? Поделитесь опытом.*

**Станислав Михайлович Чуклин, Омск**

Проконтролируйте артериальное давление во время таких состояний, и неплохо бы измерить глазное давление. Симптомы очень напоминают глазную мигрень (или мерцательную скотому). Это лечит невролог. Глазная мигрень возникает при нарушении кровообращения в области мозговых зрительных центров. Страдают и молодые, и люди среднего возраста при вегетососудистых нарушениях. Исход заболевания зависит от причины, вызвавшей мерцательную скотому. Как себя вести во время приступа? Полезно положить под язык таблетку валидола, выпить чашку крепкого кофе или чая с мятой и лимоном, принять горячую ножную ванну.

## Чога у меня была красная, ходил с палочкой...

Хочу поделиться опытом избавления от рожистого воспаления на ноге. Нога у меня была красная, очень болела, ходил с палочкой. Обращался в больницу, делали уколы антибиотиков, но улучшения не было. Знающие люди подсказали, что надо искать бабку. Но где ее сейчас найдешь? Одни гадалки да шарлатаны, которые без денег не лечат. А у меня пенсия 5300 рублей. Кто-то подсказал поехать в монастырь. Я решил отправиться в Псковскую область, в Пушкинские горы, в старый монастырь. Поехал, меня поселили в старом доме без удобств. Я помогал на кухне чистить овощи на обед, носил дрова в мешке, чтобы натопить печку. Все это время ногу мазал маслом ладана, пил освященную воду и молился у каждой иконы. В монастыре находился 15 дней, и рожа у меня исчезла. Уехал из этого святого места уже без палочки. Мне помогли молитва и вера в Бога. Желаю всем здоровья, храни вас Господь!

**Г. Д. Скориков, Батайск, Ростовская обл.**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*На приёме у нефролога*

# Нефроптоз: опущение почки

**Опущение органов у людей в возрасте — не редкость. И чаще всего страдают почки. Они смещаются из-за инфекционных заболеваний, после диет, снижения тонуса мышц, если человек занимался тяжелым физическим трудом или, не рассчитав сил, поднял тяжесть.**

### ЧТО ТАКОЕ НЕФРОПТОЗ?

Нефроптоз — это опущение почки, когда она становится чрезмерно подвижной и располагается ниже, чем должна. Бывает, почка смещается в живот или таз, а при перемене положения тела возвращается на свое обычное место — это уже отклонение.

### ОТ ЧЕГО МОГУТ ОПУСТИТЬСЯ ПОЧКИ?

Причиной опущения почки может быть:

* резкое похудение за короткий промежуток времени, например после инфекционного заболевания;
* наследственная предрасположенность;
* травма поясницы или живота. Если повреждены связки, удерживающие почку в пояснице, может образоваться околопочечная гематома, которая как бы выталкивает почку с ее обычного места;
* у женщин нефроптоз может развиться после беременности и родов. Это связано с ослаблением брюшной стенки и чаще всего, если живот во время беременности был очень большой;
* к растяжению связочного аппарата почки приводят прыжки, ношение тяжестей.

**Провоцируют опущение почек подъем тяжестей, сильный кашель, беременность.**

### КАК РАЗВИВАЕТСЯ НЕФРОПТОЗ?

Различают несколько степеней заболевания. Вначале симптомы почти незаметны. Могут появиться тупые боли в области поясницы. Они становятся сильнее при занятиях спортом и пропадают в состоянии покоя. Но уже через несколько недель человек жалуется на сильную боль в животе. Может появиться также кровь в моче. Спустя время боли становятся постоянными, пропадает аппетит, возникают проблемы с желудком. Постоянные боли не дают хорошо выспаться, появляется депрессия, раздражительность. Если вовремя не вылечить нефроптоз, то это чревато развитием воспалительных заболеваний почек, а также отеков. Болезни почек очень часто приводят к гипертонии.

**1-я стадия.** Врач может без проблем нащупать опущенную почку, на выдохе почка уходит в подреберье (в нормальном состоянии почку можно прощупать только у худых, у людей с лишним весом она не прощупывается).

**2-я стадия.** На этой стадии уже вся почка выходит из подреберья, если человек стоит. В это время можно испытывать некоторую боль, но в положении лежа, когда почка возвращается в подреберье, она пропадает.

**3-я стадия.** На этой стадии почка полностью уходит из подреберья и даже может перейти в малый таз.

Подвижность почки затрудняет работу мочевыводящих путей. Всем известно, что задержка мочи вызывает мочекаменную болезнь. Опущение почки может нарушить кровообращение, это вызывает дистрофические изменения почечной ткани, ухудшает работу почки и в конечном итоге может привести к почечной недостаточности.

### СИМПТОМЫ НЕФРОПТОЗА

Самое частое проявление опущения почки — тянущие, ноющие, реже колющие боли. Вначале они выражены не резко и быстро исчезают. Но по мере прогрессирования заболевания боли становятся постоянными и изматывающими. Провоцируют их физическое напряжение, подъем тяжести, сильный кашель или физическая усталость в конце рабочего дня. Боли уменьшаются, если лечь на спину или на бок. Иногда боли при нефроптозе протекают так же остро, как при почечной колике. Они могут появиться внезапно, после сильного напряжения или перемены положения тела из лежачего в вертикальное и продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Иногда такой приступ сопровождается тошнотой и рвотой.

Боли — не единственный симптом нефроптоза. Многие пациенты, которым поставили диагноз подвижная почка, теряют аппетит, жалуются на тошноту, ощущение тяжести в подложечной области, страдают запорами или, наоборот, поносами. В дальнейшем возможны серьезные расстройства нервной системы — повышенная возбудимость, неврастения. Такие больные очень раздражительны, недоверчивы к советам врача, мнительны. Они легко утомляются, страдают головокружением, сердцебиением, бессонницей.

### ЧЕМ ОПАСНО ОПУЩЕНИЕ ПОЧКИ?

Опущение почек (нефроптоз) приводит к таким осложнениям:

* пиелонефрит (воспаление ткани почки и ее полостей — чашечно-лоханочной системы);
* камни почек (нефролитиаз, мочекаменная болезнь);
* гидронефротическая трансформация;
* артериальная гипертония почечного происхождения.

### КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ОПУЩЕНИЕ ПОЧЕК?

Диагноз опущение почки врач ставит на основании жалоб пациента, показаний рентгенологического и ультразвукового исследования (УЗИ) почек.

### КАК ЛЕЧИТСЯ НЕФРОПТОЗ?

При нефроптозе (опущении почек) утром, перед тем как встать с постели, рекомендуется надевать специальный бандаж. Причем надевают его при глубоком выдохе на живот, находясь в горизонтальном положении, а снимают вечером. Но бандаж нельзя носить, если образовались спайки, которые зафиксировали почку на новом месте.

На 1-й стадии нефроптоза полезны санаторно-курортное лечение, массаж живота, лечебная гимнастика, направленная на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Лекарственными препаратами поставить почку на место невозможно. Однако ими лечат осложнения нефроптоза. Например, пиелонефрит поддается лечению курсами антибиотиков, повышенное артериальное давление при почечной артериальной гипертонии несколько снижается лекарствами, которыми пользуются все гипертоники. Обычно врачи назначают спазмолитические обезболивающие, противовоспалительные средства. Но все это поможет, если больной не занимается тяжелым физическим трудом.

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Упражнения, которые необходимо выполнять людям, страдающим нефроптозом, по 20-30 минут ежедневно, лучше утром.

* Лежа на спине слегка согнув ноги в коленях, надуйте живот во время вдоха, задержите дыхание и втяните во время выдоха. Повторите 5-10 раз.
* Лежа на спине на вдохе поднимите вытянутые ноги вертикально вверх, на выдохе верните ноги в исходное положение. Повторите 5-10 раз.
* Лежа на спине поднимите ноги, колени вместе. Ноги разведите — вдох, скрестите — выдох. Повторите 5-10 раз.
* Лежа на спине с валиком под поясницей высотой 10-15 см (можно положить сложенную вдвое подушку). На вдохе согните правую ногу, на выдохе верните ногу в исходное положение. На вдохе согните левую ногу, на выдохе верните в прежнее положение. Повторите несколько раз.
* Лежа на спине с валиком под поясницей на вдохе поднимите правую ногу вверх, на выдохе верните ногу в исходное положение. На вдохе поднимите левую ногу вверх, на выдохе верните ногу в исходное положение. Повторите несколько раз.

При осложнениях, вызванных сильными нарушениями функции почки и верхних мочевых путей, а также при сильных болях, развитии пиелонефрита, гипертонии, рекомендуется оперативное лечение.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕФРОПТОЗА?

Женщинам после беременности надо время от времени выполнять легкие физические и укрепляющие мышцы брюшного пресса упражнения. Всем остальным, если случилось резко сбросить лишний (или не лишний) вес или получить удар в живот, стоит прислушиваться к своему организму: не появились ли тянущие боли в пояснице, когда стоите, которые исчезают, когда ложитесь. Если все происходит именно так, поторопитесь к урологу. Это в дальнейшем избавит вас от очень больших проблем. Очень полезно плавать. Бег и силовые виды спорта крайне вредны.

**О. В. Семенова, нефролог, врач высшей категории**

### Цифры и факты

■ У ЖЕНЩИН НЕФРОПТОЗ БЫВАЕТ ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

■ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ РЕЗКОГО ПОХУДЕНИЯ НЕФРОПТОЗ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

■ ДЛЯ НАШЕГО ЧЕЛОВЕКА ГЛАВНОЕ НЕ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД, А ПЕРЕЖИТЬ ЕГО.

■ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ ДВЕ БЕДЫ: ЗЕРКАЛО И ВЕСЫ.

*Из почты «Айболита»*

# Как мы с мужем дробили камни

**ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ ВЫВЕДЕНИЯ КАМНЕЙ ИЗ ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ ТРАВ.**

Мы с мужем гипертоники. В 2001 г. муж перенес инфаркт. Выписывая его из стационара, лечащий врач предупредил, чтобы следили за давлением и не допускали скачков. Мы оба выполняли все рекомендации врача, но давление часто поднималось и у мужа, и у меня выше отметки 200. На лекарства уходили все деньги. Дома скопился мешок лекарств, но они не помогали. Чем дальше, тем становилось хуже, приходилось часто вызывать врача, скорую, давление понижалось с трудом. И вот однажды мы решили сделать УЗИ почек. У мужа в левой почке обнаружили 2 кисты с жидким содержимым, 3 камня диаметром 10, 9 и 8 мм, а в лоханке правой почки — 6 камней величиной до 7 мм. Сдали анализ мочи. У мужа обнаружили ураты, у меня — кристаллы оксалатов. Проконсультировались у уролога в известной частной клинике. Нам сказали, что операцию делать нельзя, дробить камни тоже, так как муж перенес инфаркт, да и возраст (ему больше 60 лет). Назначили лечение, диету. Но мы, чтобы не терять времени, купили фитосбор от мочекаменной болезни. В его состав входят трава золототысячника, лист черной смородины, шишки хмеля, побеги хвоща, трава спорыша, корень и плоды шиповника, лист березы, трава лапчатки гусиной, семя льна, трава пастушьей сумки, рыльца кукурузы (все компоненты берут в равном количестве). К этому составу от себя мы добавили плоды боярышника и фиточай «Золотая розга», который применяется при простатите, уретрите, ревматизме, подагре, желчнокаменной болезни (его выпускают в Новосибирске). Заваривать сбор так: брали 4-литровую эмалированную кастрюлю, наливали воду, подогревали, бросали измельченные корни шиповника, иногда и корень солодки, плоды шиповника и боярышника, доводили до кипения и выключали плиту. Утром опять доводили до кипения, бросали туда 2 ст. ложки сбора (неизмельченного), держали на маленьком огне около 15 минут и выключали огонь. Пили этот замечательный и вкусный настой без нормы. Вскоре почувствовали облегчение: перестало скакать давление, артериальное давление понизилось, улучшилось общее состояние. Видимо, камни растворились и выходили без колик. Нам было интересно узнать, что же произошло с камнями, и мы с мужем решили сделать УЗИ. Кисты чуть уменьшились, ну а камни превратились в песок, размер самого большого камня уменьшился до 6 мм. Теперь мы такой настой пьем для профилактики курсами 2 раза в год.

**Зоя Павловна Горденко, Воронеж**

**Актуальная тема**

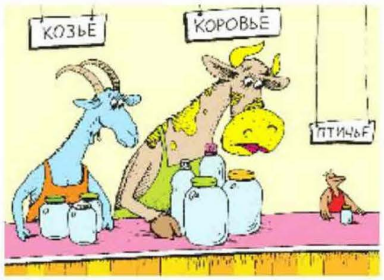
## Накосила серпом травы, набила мешок — спалось на нём так хорошо!

Уже 15 лет одна. Долго оплакивала мужа, скучала по нему. Ведь вместе прожили 38 лет! Тосковала страшно! У сына жизнь не заладилась. После 21 года брака разошелся. Все оставил жене и дочке, ко мне вернулся больной, со спинно-мозговой грыжей. Я поддерживала его хорошими словами, любовью, добротой. А в 50 лет сама сломалась. Сначала ставили диагноз арахноидит, потом менингит, затем энцефалит. В больнице делали пункции, уколы. Спасли, спасибо врачам! Когда выписывали, поставили еще один диагноз — вегетососудистая дистония. Боролась с ней так: утром обливалась холодной водой и хорошо растирала тело, вечером растиралась теплой водой с солью — это мамины рецепты. Потом серпом накосила травы там, где побольше лечебных травок — одуванчиков, чистотела, крапивы, лопуха, душицы, клевера, мелиссы. Подсушила их и набила ситцевый мешок. Спалось на нем так хорошо!

Иногда приходил страх. Я выходила на улицу на пару часов и гуляла. Молитв не знала — все-таки педагог, советское воспитание. Но молитвам «Отче наш» и «Господи, спаси» мама меня научила. Она прожила до 95 лет и знала много народных рецептов. Еще пила отвары валерьяны, чистотела, полыни в малых дозах. Каждую травку надо принимать правильно и лучше по отдельности. Самый главный лекарь — большой чистотел. Он лечит все, но заваривать его надо из расчета 1 ст. ложка на 250 г кипятка, держать на паровой бане 15-20 минут. Заваривать лучше не в стеклянной посуде, а в металлической или деревянной. Емкость надо осторожно опускать в кастрюлю с кипящей водой. Потом лекарству надо настояться 1,5-2 часа, процедить и пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой в течение месяца. Другой способ: берете 1 ст. ложку сушеного чистотела на бутылку водки, настаиваете 12 дней и принимаете по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Полынь очищает организм. Ее заваривают из расчета 1/2 чайн. ложки травы на стакан кипятка и пьют по 1 чайн. ложке утром и вечером.

Всех читателей «Айболита» и врачей, которые меня лечили, поздравляю с новогодними праздниками! Буду рада вашим письмам! И еще: если у кого-нибудь есть трава от узлов на щитовидке, вышлите, пожалуйста. Правда, заплатить не смогу — пенсия у меня 7000 рублей и почти вся уходит на лекарства.

**Анна Дмитриевна Глушкова, ул. Герцена, 5-63, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654002**




ЕСЛИ ОТВИСЛА ГРУДЬ — ЭТО ФИГНЯ, А ВОТ ЕСЛИ ОТВИСЛА ФИГНЯ — ЭТО ПРОБЛЕМА.

**На каждый день**

● **При сильном сердцебиении** поможет адонис. 4 г травы залейте 250 мл кипящей воды и кипятите на слабом огне 3 минуты. После этого укутайте, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Результат почувствуете через несколько дней.

● **При миокардите (воспалении сердечной мышцы)** пропустите через мясорубку 250 г лимонов с кожурой, но без семян, и 125 г плодов инжира. Все тщательно перемешайте, добавьте 250 г меда и 50 г водки. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке после обеда и ужина.

● **От шума в ушах** смешайте по 1 десертной ложке измельченных листьев мелиссы и шалфея, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20-30 минут и выпейте всю порцию в течение дня в 3-4 приема в теплом виде. Лечитесь так до тех пор, пока шум в ушах не пройдет.

**Пригодится**

При ушибах и кровоподтеках кашицу из 1 натертой на мелкой терке луковицы и 1 ст. ложки порошка листьев подорожника смешивают с равным количеством меда и делают с мазью компрессы на 2 часа 3 раза в день.

При гнойных ранах и язвах смешивают 400 г меда и 100 г нутряного свиного сала. Смесь растапливают на водяной бане, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Используют для компрессов.

Если рана или язва плохо заживают, соединяют в равных пропорциях смолу ели, порошок листьев крапивы двудомной, нутряное свиное сало и мед. Все кипятят на малом огне до однородной массы.

Застарелые раны и язвы можно залечить, если в свежевыжатом соке апельсина развести мед (на 250 мл сока — 1 ст. ложка) и делать компрессы и примочки.

**На приёме у эндокринолога**

## ЕСЛИ МАМА НЕ ВЫПЬЕТ СЛАДКИЙ ЧАЙ, ТО УПАДЁТ В ОБМОРОК...

***У мамы идиопатическая гипогликемия с частыми обмороками. Даже при небольшой физической нагрузке или стрессе уровень сахара в крови падает, мама бледнеет, обливается холодным потом, у нее начинают трястись руки. И если вовремя не выпьет сладкий чай, то может упасть в обморок. Как бороться с этим недугом?***

**И. Романовская, Кемеровская обл.**

В первую очередь надо выяснить причины гипогликемии, а их может быть очень много. Например, обезвоживание организма, злоупотребление углеводами (перекус чаем со сладостями), недоедание или поздний прием пищи, слишком большая физическая нагрузка или последствия перенесенной тяжелой болезни. При сахарном диабете гипогликемия случается из-за передозировки снижающих сахар таблеток или инсулина (укололся и не успел поесть, или же была физическая нагрузка). К таким приступам могут привести и некоторые другие заболевания, поэтому надо лечить основное заболевание. А чтобы справиться с приступом и не допустить обморока, иногда достаточно съесть 1-2 кусочка сахара — простого углевода, который сразу попадает в кровь. Также можно принять 1-2 чайн. ложки варенья, меда или выпить сладкий чай, кисель, сок. Потом съесть хлеб, печенье и обычную еду — сложные углеводы, которые медленнее действуют. Приступ пройдет, но в дальнейшем надо есть вовремя. Регулярные приемы пищи очень важны. Надо стараться не допускать приступов гипогликемии, так как она разрушает организм, и особенно страдает мозг. Поэтому у вашей мамы под рукой всегда должна быть глюкоза в таблетках или декстроза. И обязательно надо обратиться к врачу, чтобы он назначил специальную диету и лечение.

**В. Н. Лелихова, врач-эндокринолог**

БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ МОЖНО СЪЕСТЬ ЗА ДЕНЬ НЕ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ БАНАНА.

**Умные мысли**

■ НЕТ ТАКОЙ ОДНОРАЗОВОЙ ВЕЩИ, КОТОРУЮ РОССИЯНИН НЕ СМОГ БЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВТОРНО.

■ ЕСЛИ ЖЕНА ВСТРЕЧАЕТ МУЖА С ХЛЕБОМ-СОЛЬЮ, ЗНАЧИТ, У НЕЕ БЫЛ ЛЮБОВНИК, А ЕСЛИ СО СКАЛКОЙ, ЗНАЧИТ, НЕ БЫЛО.

**Лечебная гимнастика**

# После инсульта

**Эти несложные упражнения помогут разработать руки после инсульта. Выполнять их надо по нескольку раз в день.**

* Пальцами правой руки сжимайте прищепку. Повторите упражнение другой рукой.

* Подложите под ладонь шарик и катайте его по столу.

* Согните руки в локтях. Левой ладонью держитесь за правый локоть, правой ладонью — за левый. Выполняйте движения, как будто качаете на руках младенца.

* Руки находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Поднимите сцепленные руки вверх, опустите. Повторите несколько раз, а затем, не расцепляя рук, выполните повороты туловища вправо и влево.

* Высыпьте в глубокую миску по 1/2 стакана фасоли и гороха. Смешайте, а затем начните перебирать: горох в один стакан, фасоль — в другой. Через некоторое время увеличьте нагрузку: возьмите по 1 стакану фасоли и гороха, затем замените их на более мелкие крупы — рис, просо, гречку.

ПРИ АРИТМИИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ГВОЗДИКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ ВЫПАРИТЕ ОТВАР НАПОЛОВИНУ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ.

**Проверено на себе** — **История моего выздоровления**

# Не так страшен остеопороз, как его малюют

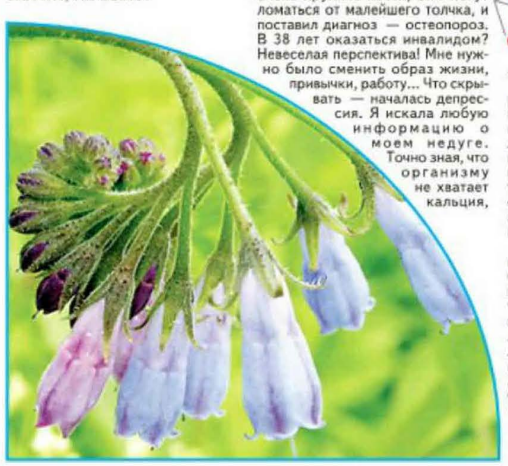
**Ехала как-то в автобусе, держалась за поручень. Водитель резко притормозил, и я ощутила жуткую боль в запястье левой руки. Обратилась в травмпункт, сделали снимок — перелом запястья.**

Наложили гипс. Врач, изучив мои снимки, сказал, что у меня очень хрупкие кости, они могут ломаться от малейшего толчка, и поставил диагноз — остеопороз. В 38 лет оказаться инвалидом? Невеселая перспектива! Мне нужно было сменить образ жизни, привычки, работу... Что скрывать — началась депрессия. Я искала любую информацию о моем недуге. Точно зная, что организму не хватает кальция, решила как-то пополнить его запасы. Просто принимать кальций в таблетках, как выяснилось, малоэффективно. Нужно чаще есть продукты, в которых содержится кальций, — это все морепродукты, печень морских рыб, желток сырого яйца, сельдерей, петрушка, смородина, абрикосы, орехи и, конечно же, творог.

Еще один простой рецепт — использование яичной скорлупы. Собрала скорлупу 15-20 сырых яиц, вымыла ее с мылом, удалила внутреннюю пленку, высушила и перемолола в кофемолке. Затем залила лимонным соком, перемешала. Сок должен покрыть порошок, поэтому точные пропорции не указываю — все делала на глаз. Оставила минут на 20-30, чтобы прошла реакция окисления (порошок должен вспениться), и добавила мед. Вообще я не очень люблю мед, поэтому добавляла чайную ложку. Сластены пусть ориентируются на свой вкус — мед при остеопорозе только на пользу. В состав меда входят фосфор, магний и железо, а они необходимы для того, чтобы усвоился кальций. Принимала по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

Еще одно чудодейственное лекарство — это корень окопника лекарственного. Он содержит природный органически связанный кальций, который замечательно усваивается организмом. Это средство для меня нашла подруга. Я приготовила из окопника чай и спиртовую вытяжку.

**Чай**: 2 чайн. ложки измельченного корня залила стаканом кипятка (не доводила до бурного кипения, а когда вода только начинает дрожать) и настаивала 6-7 часов. Пила по 1 стакану в день мелкими глотками. Этот чай очень хорош при переломах.



**Вытяжка**: очищенный корень окопника пропустила через мясорубку и залила самогоном в соотношении 1:3. Настаивала в темном месте неделю, взбалтывая по 5 раз в день. Затем слила и хранила в прохладном месте. Использовать можно в течение трех лет. Почему в рецепте самогон? Потому что спирт и водка пережигают кальций. Чай пила, пока ходила в гипсе. А вытяжкой натирала суставы после того, как гипс сняли. Лечилась окопником месяц, потом сделала перерыв на 2 месяца. Повторно натиралась в течение месяца, и снова перерыв. Долго окопник нельзя принимать, он ядовитый.

Через год решила проверить, как там мои косточки. Сравнительный анализ снимков меня порадовал. Остеопороз не ушел, но процесс остановился. Вот уже четвертый год я 2-3 раза в год готовлю снадобье из яичной скорлупы. Весной и осенью в течение недели натираю руки-ноги настойкой окопника. Перестали беспокоить суставы. Теперь я уверена, что не так страшен остеопороз, как его малюют. Если уж так случилось, что вы заболели, не отчаивайтесь! Любая болезнь не устоит под натиском ваших усилий.

**P. S.** И еще: реже пейте кофе. А от растворимого вообще откажитесь — он вымывает из организма кальций.

**Ольга, Алтайский край**

*На приёме у онколога*

# Жизнь после удаления груди

**Если до этой сложной операции женщины думают, как бы выжить, то в послеоперационный период их тревожат совсем другие проблемы: «Я жива, но у меня отрезали грудь. Что делать дальше?» Болезнь болезнью, но каждой женщине хочется жить полноценной жизнью. Как это сделать?**

В первые дни после операции на руке с прооперированной стороны обязательно появится небольшой отек. Конечность станет словно чужой, утром будут неметь пальцы — не самые приятные ощущения. Но не нужно впадать в отчаяние! Облегчение наступит, если еще в больнице женщина начнет делать специальную гимнастику: швы еще не сняли, а нужно понемногу разрабатывать пальцы и мышцы руки. Конечно, если она хочет вернуться к здоровой жизни. Упражнения очень простые, но эффективно запускают работу лимфатической, мышечной, кровеносной систем, пострадавших во время операции.

**А еще конечность нужно надежно защищать от ожогов, порезов и царапин. Поэтому делать внутривенный укол и брать кровь для анализа на руке со стороны операции строго запрещено.**

Врач после операции назначит химиотерапию, облучение, первые сеансы массажа, а женщина серьезно заниматься рукой должна самостоятельно. И не день-два после выписки, а минимум в течение полугода. Лишь тогда можно надеяться на восстановление всех функций поврежденной конечности.

В течение трех лет после операции женщине нужно беречь руку с той стороны, где была удалена молочная железа. Этой рукой можно поднимать только предметы, которые весят менее двух килограммов. Лишний груз, как предостерегают онкологи, может спровоцировать осложнение. Женщине не разрешается стирать, низко наклонившись над ванной, чтобы в сосудах руки не застаивалась лимфа. По этой же причине лучше отказаться от вязания, шитья и других занятий, во время которых рука надолго зависает в неудобном положении. И спать на такой руке нельзя, и измерять артериальное давление.

А еще конечность нужно надежно защищать от ожогов, порезов и царапин. Поэтому делать внутривенный укол и брать кровь для анализа на руке со стороны операции строго запрещено. Стирать, мыть пол, чистить овощи, управляться на огороде и выполнять любую другую грязную работу можно только в перчатках, так как, если через небольшую ранку в кровь попадут микробы, на руке быстро начнется воспаление. Не забывайте, что во время операции хирург вместе с опухолью и поврежденной железой удаляет лимфатические узлы. Лимфа в такой руке течет не так, как в здоровом органе, поэтому к месту «высадки» микробов не поступает достаточного количества лимфоцитов, способных убить коварных «захватчиков». Воспаление, которое развивается в таком случае, будет нелегко вылечить.

Некоторые вещества могут спровоцировать новую вспышку рака, поэтому прооперированной женщине нужно четко запомнить простую вещь: она не должна употреблять никаких биологически активных добавок или делать инъекции иммуностимуляторов (алоэ, стекловидное тело, элеутерококк), не посоветовавшись с онкологом. И синтетическими витаминами лучше не увлекаться, а отдавать предпочтение натуральным продуктам без красителей, ароматизаторов и консервантов.

В первое время после операции можно подложить в старый бюстгальтер вату. Кое-кто умудряется использовать в роли наполнителя семена льна, поролон, свернутую ткань, глицерин в резиновой перчатке. Прием, конечно, не самый удобный, потому что вата может «подпрыгнуть», а ткань — развернуться. Поэтому человек, вынужденный ходить с такой самодельной конструкцией, чувствует себя весьма неуютно. А хочется и вечернее платье на праздник надеть, и в любимом свитере на работу сходить, и даже в бассейне поплавать. А главное — не дергаться каждый раз, когда чей-то взгляд задерживается на бюсте. Поэтому многие прибегают к помощи силиконовых протезов молочной железы. Конечно, он не может полностью заменить человеческую ткань. Но изделия разной формы из этого вещества способны замечательно маскировать отсутствие органа. Нужно лишь подобрать протез, больше всего похожий на здоровую грудь, и обзавестись комплектом специального белья. Силиконовая форма, запаянная в полиэтиленовую пленку, вкладывается в карман лифа, бюстгальтер застегивается, и протез сидит словно влитой. А дальше можно спокойно надевать хоть деловой костюм, хоть вечернее платье. Некоторые из бывших пациенток онкоцентра летом спокойно ходят в полупрозрачных блузках, надетых на специальный бюстгальтер. Красиво? Да! Обольстительно? Бесспорно! Поймет ли кто-то из посторонних наблюдателей, что красавица когда-то перенесла тяжелую операцию? Никогда в жизни! Разве что женщина сама обо всем расскажет. А для принятия водных процедур существуют купальники с высоким декольте: в карман на лифе также вкладывается протез.

**В. С. Лихостаев, онколог, врач высшей категории**

*Полезно знать*

● В течение трех лет после операции нужно беречь руку с той стороны, где была удалена молочная железа. Этой рукой можно поднимать только предметы, которые весят менее двух килограммов. Лишний груз может спровоцировать осложнение.

● Не разрешается стирать, низко наклонившись над ванной, чтобы в сосудах руки не застаивалась лимфа. По этой же причине лучше отказаться от вязания, шитья и других занятий, во время которых рука надолго зависает в неудобном положении. И спать на такой руке нельзя, и измерять артериальное давление.

● Чтобы не спровоцировать новую вспышку рака, прооперированная женщина не должна употреблять никаких биологически активных добавок или делать инъекции иммуностимуляторов (алоэ, стекловидное тело, элеутерококк), не посоветовавшись с онкологом. И синтетическими витаминами лучше не увлекаться, а отдавать предпочтение натуральным продуктам без красителей, ароматизаторов и консервантов.

*Сам себе доктор*

## ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА СЛУЧИЛСЯ ПАРАЛИЧ

При параличе лицевого нерва, наступившем в результате инсульта, 2 чайн. ложки травы пиона уклоняющегося, собранной в начале цветения, залейте 1 стаканом кипятка, укутайте, дайте настояться 3 часа и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 3-4 недели, затем сделайте перерыв 10 дней, во время которого принимайте раствор мумие (спичечная головка на 20 мл воды) за 30 минут до еды. При необходимости повторите курс лечения.

## ЧУДО-НАСТОЙКА ОТ ГИПЕРТОНИИ

0,5 кг меда залейте 0,5 л водки, перемешайте и подогрейте смесь на слабом огне, пока не появится белая пена. По щепотке травы сушеницы топяной, пустырника, спорыша, цветков ромашки, корня валерианы залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, затем процедите и добавьте в него смесь меда и водки. Все перемешайте и настаивайте в темном месте 3 дня. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день перед едой в течение недели. Затем по 1 ст. ложке до тех пор, пока не закончится настойка. После недельного перерыва приготовьте такую же порцию лекарства и снова начните прием. Полный курс лечения — 1 год.

## ЛЕЧЕБНЫЕ КОНФЕТКИ ОТ ПРОСТУДЫ

По 100 г кураги, чернослива, изюма без косточек, инжира, ядер грецких орехов, 1 большой лимон, 1-2 ст. ложки меда.

Лимон разрежьте, выньте косточки, соедините с остальными компонентами, пропущенными через мясорубку. Добавьте мед, хорошо перемешайте. Чайной ложкой зачерпните немного смеси, слепите колобок и обваляйте его в кунжутных семечках или кокосовой стружке. Храните конфетки в холодильнике в картонной коробке из-под конфет. Съедайте по 3 конфетки в день, и никакие простуды вас не сломят.

*Цифры и факты*

## О воде и человеке

* Человек на 60-70% состоит из воды: если он весит 70 кг, то 50 из них приходятся на воду.
* Потребность человеческого организма в воде стоит на втором месте после его потребности в кислороде.
* С водой люди получают до 25% суточной потребности организма в химических веществах.
* Депрессия и усталость часто являются признаками обезвоживания. В большинстве случаев их можно преодолеть, выпив 2 стакана воды.
* За жизнь человек поглощает около 25 тонн воды.
* Слегка охлажденная вода усваивается организмом лучше.
* Употребление достаточного количества воды уменьшает боли в спине и суставах, снижает уровень холестерина в крови, помогает нормализовать кровяное давление и способствует снижению веса.
* Обезвоживание организма всего лишь на 2% может привести к уменьшению умственных и физических показателей на 20%.
* За сутки в умеренном климате человеческое тело в целом выделяет около 2,5 л воды, а в жару или при физических нагрузках этот показатель достигает 4-5 л.

КОГДА НАСТУПАЕТ НОЧЬ, МИРНЫЕ ЛЮДИ ЗАСЫПАЮТ. ПРОСЫПАЮТСЯ ТЕ, КТО СИДИТ НА ДИЕТЕ И КРАДЕТСЯ К ХОЛОДИЛЬНИКУ.

*Проверено на себе* — *Рекомендуем*

# Псориаз «свест» перекисью водорода

**РАССКАЖУ, КАК ЛЕЧИЛА ПСОРИАЗ — ОН У МЕНЯ БЫЛ НА ЛАДОНЯХ И НОГТЯХ, НА СТОПАХ И НОГТЯХ НОГ.**

Ногтей почти не было, а раны были такие, что выглядывало мясо. Месяц лечилась в институте кожных заболеваний им. Сеченова. Каждый день повязки с гормональными мазями, ванночки с морской солью. Вроде бы немного утих мой псориаз. Выписали, но не прошло и недели, как он расцвел буйным цветом, да каким! Еще хуже стало. Так что гормональные мази и вообще гормональные лекарства — это убийственная вещь. Болезнь они загоняют вовнутрь, как бы усыпляют. При этом нарушается гормональный фон, ослабляется иммунитет, и болезнь начинает прогрессировать.

Стала я искать литературу, где можно узнать о лечении псориаза. Однажды прочитала письмо женщины, которая страдала псориазом 10 лет. Правда, у нее псориаз был другой формы: ужасные бляшки покрывали все тело, кроме лица. А работала она в парикмахерской. Раньше в салонах для мелирования волос использовали состав, в который входил пергидроль — концентрированная перекись водорода. Так вот, когда эта женщина стала из бутыли наливать пергидроль в мисочку, то облила руки, как раз то место, где была псориазная бляшка. Это вызвало сильную боль. Пергидроль зашипел, покрывая бляшку обильной пеной. Поспешно смыв пергидроль водой, страдалица вдруг почувствовала облегчение. Бляшка побелела, стала мягкой. После этого женщина стала каждый день целенаправленно смазывать пергидролем одну за другой бляшки на теле. Терпела боль, потому что красные бляшки на теле стали исчезать.

**При псориазе 5 г березового дегтя, 5 г осажденной серы и 50 г вазелина перемешайте. Применяйте наружно.**

А со временем и вовсе прошли. Вот такой рецепт я прочитала. Стала искать пергидроль, чтобы самой полечиться, но найти его не смогла. И тут увидела книгу профессора Неумывакина «Лечение перекисью водорода». Купила ее и прочитала, что псориаз хорошо лечится перекисью водорода, но нужна особая концентрация. Я купила обычную перекись водорода в аптеке (пузырек 25 мл) и, чтобы увеличить концентрацию, купила еще и гидроперит. Растолкла 6 больших таблеток гидроперита и положила в пузырек (25 мл) с перекисью водорода, взболтала и стала утром и вечером ватной палочкой смазывать пораженные места на теле. Было ужасно больно. Но когда пергидроль переставал шипеть, то кожа становилась мягкой. Раны постепенно начали затягиваться, боль проходила, и наступало необыкновенное облегчение. Да, все-таки приходилось терпеть короткую боль. Зато сейчас у меня даже нет и намека на псориаз, и ногти выросли. Держать пузырек с готовым пергидролем надо в холодильнике. Если будет заканчиваться, готовьте заново. Этим способом лечилась от псориаза и моя знакомая. Теперь она здорова.

**И. Рожкова, Пермский край**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

*Мифы и реальность*

# Об аденоме простаты

**1** **К аденоме простаты приводит неправильный образ жизни:** развитие аденомы простаты связано с половой активностью, употреблением табака и алкоголя, группой крови, заболеваниями сердца, сахарным диабетом, циррозом печени, венерическими и хроническими инфекциями органов мочеполовой системы.

**На самом деле** это не так. У молодых мужчин, даже ведущих бурный образ жизни, аденома простаты встречается очень редко. А вот в пожилом возрасте этот недуг может проявиться даже у заядлого праведника.

**2** **Простатит может с возрастом привести к аденоме простаты.**

**На самом деле** все наоборот. Разрастание мышечной ткани предстательной железы (аденома простаты) может вызвать воспаление простаты. В случае, если аденома сопровождается воспалительным процессом, надо сначала провести курс лечения простатита.

**3** **Аденома может перейти в рак простаты.**

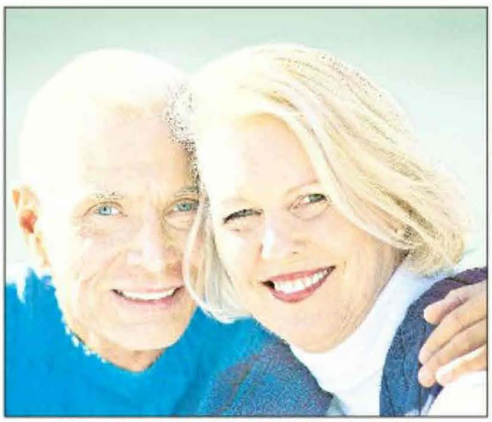
**На самом деле** это два различных заболевания, которые затрагивают разные отделы предстательной железы. Аденома и рак простаты могут существовать у одного и того же человека одновременно.

**4** **Аденому можно вылечить.**

**На самом деле** часто называемая аденомой гиперплазия предстательной железы является не заболеванием, а естественным процессом старения организма. Вылечить аденому невозможно. Но можно затормозить процесс разрастания простаты и уменьшить отек, снять неприятные симптомы.

**5** **Когда исчезают симптомы, фитолечение можно прекратить.**

**На самом деле** растения действительно быстро снимают воспалительные процессы в простате. Однако болезнь продолжает развиваться. Через некоторое время могут проявляться более тяжелые симптомы: полная задержка мочи, дисфункция почек и др. Поэтому во время лечения и после него надо обязательно наблюдаться у уролога.



*Пригодится*

* **При различных климактерических нарушениях** полезно принимать порошок корня аира на кончике ножа 5-6 раз в день, запивая его медовой водой.

* **Для усиления полового влечения** пейте чай из цветков боярышника: 1 ст. ложку сушеных цветков залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* **Восстановить месячные, возвратить потерянное здоровье** поможет имбирный порошок с медом. Запивают его обычно чаем. Принимают по 1 г порошка 3-4 раза в день.

*Для вас, мусью*

### ОТ УРЕТРИТА

Возьмите 80 г зелени петрушки, мелко нарежьте, положите в кастрюлю и залейте молоком так, чтобы оно покрывало траву. Поставьте кастрюлю в нежаркую духовку и держите, пока половина молока не выкипит. Затем отвар процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки каждый час. В течение дня выпейте все средство.

### ЗАДЕРЖКА МОЧИ

При аденоме предстательной железы у мужчин часто наблюдается задержка мочи. Помочь справиться с этим неприятным явлением может чай из семян тмина. 1 ст. ложку семян залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте еще 10 минут и пейте в течение дня. Результаты при этом всегда хорошие.

### НЕ ТЕРЯЙТЕ СИЛЫ, МУЖИКИ!

Возьмите 7 шт. репы, очистите, мелко нарежьте, залейте 5 л воды, добавьте 1,5 кг сахара и все перемешайте. Затем положите 10 г дрожжей. Поставьте банку в темное место, накройте крышкой и настаивайте 1,5 месяца. Пейте по 1/2 стакана каждый вечер.

*Деликатные вопросы* — *Прикинь на себя*

# Спрашивали? Отвечаем

## СЕЙЧАС БОЛИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА НЕТ, НО...

***Похоже, у меня серьезные сексуальные проблемы. Когда «это» случилось первый раз, я испытывала лишь боль. Сейчас боли во время секса не возникает, но и никакого удовольствия я не чувствую. Неужели это теперь на всю жизнь?***

**Ольга К., Омск**

У многих, если не у большинства женщин пробуждение сексуальности наступает приблизительно к 30 годам. А боль может быть связана с самыми разными причинами, например особенностями строения внутренних половых органов, или с вагинизмом, или сухостью влагалища. Обязательно обратитесь к врачу. Причиной аноргазмии могут быть и психосексуальные проблемы, тогда желательно обратиться за помощью к сексопатологу.

## ТРЕТЬЕГО ТАКОГО ИСПЫТАНИЯ НАШ БРАК НЕ ВЫДЕРЖИТ

***Мне 25 лет, замужем 6 лет. Предохраняемся ВМС. Через полгода после родов у меня обнаружили гарднереллез. Был, конечно, скандал. Мы с мужем пролечились. Через несколько лет все повторилось, поставили тот же диагноз. И опять был скандал. Врачи говорят, что это заболевание передается только половым путем. Сейчас у меня опять появились выделения, похожие на те, что бывают при этом заболевании. Иногда возникает сильный зуд и творожистые бело-желтые выделения с резким запахом. Но в больницу идти боюсь: если диагноз подтвердится, третьего такого испытания наш брак не выдержит. Может ли это заболевание перейти в хроническое? Только ли половым путем оно передается? Подскажите, что это и как спасти семью?***

**Ирина Л., Мурманск**

Ваши гинекологи несколько отстали от жизни. Дело в том, что некоторое время назад, действительно, считалось, что влагалищная гарднерелла представляет собой микроорганизм, передающийся при половых контактах. Даже существовал такой диагноз гарднереллез. Однако впоследствии выяснилось, что этот микроб — часть нормальной микрофлоры и сам по себе не виноват ни в чем, кроме одного: он начинает активно размножаться при благоприятных условиях.

**От инфекции простаты, называемой простатитом, можно исцелиться только антибиотиками и частыми эякуляциями.**

В настоящее время существует понятие бактериальный вагиноз. Он встречается часто и рассматривается не как инфекция, а как своеобразный дисбактериоз. При этом создаются подходящие условия для размножения той самой гарднереллы и других близких ей по духу микробов. С последствиями их жизнедеятельности и связаны неприятные ощущения (выделения с неприятным запахом и зуд).

Бактериальный вагиноз половым путем передаваться никак не может, могут передаваться, например, гарднереллы. Однако, если у вашего супруга нет никаких жалоб и проявлений воспаления, лечить его не имеет смысла. Даже использование презерватива во время лечения не считается обязательным, а рекомендуется лишь из соображений гигиены.

## СТРАШНО МУЧАЕТ СУХОСТЬ

***Мне 44 года, менопауза уже год. Чувствую себя нормально, однако страшно мучает сухость влагалища, когда я занимаюсь любовью. Что мне делать?***

**Светлана С., Тверская обл.**

Как правило, это связано с падением уровня женских половых гормонов. Это можно исправить с помощью специальных таблеток заместительной гормональной терапии, которые подбирает врач.

Сухость влагалища также может быть одним из проявлений остеопороза, то есть недостаточного содержания кальция в костях. Поэтому обязательно пройдите соответствующие исследования.

Ну а в качестве местного лечения сухости влагалища подойдут гели и смазки (они продаются в специализированных магазинах или аптеках). Их тоже лучше подбирать, посоветовавшись с доктором.

## Как справиться с приливами

Хочу посоветовать женщинам, вступившим в период менопаузы, при необходимости воспользоваться средством, которое помогло мне справиться с приливами.

Попросите участкового врача, чтобы он выписал вам рецепт микстуры Захарьина. Ее состав такой: 200 мл 20%-ного раствора глюкозы, 4 г аскорбиновой кислоты, 3 г натрия бромида, 10 мл настойки валерианы. Принимать микстуру нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день. Микстура очень хорошо помогает, но главное условие — не пропускать ни одного дня.

На курс лечения достаточно 6 флаконов. Микстура Захарьина нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, приводит в порядок нервы, очень хорошо влияет на сон, улучшает общее самочувствие, снимает потливость и раздражительность. В этом я убедилась на собственном опыте.

**В. Елисеева, Кропоткин, Краснодарский край**

*Знаете ли вы, что...*

БОЛЬШИНСТВУ МУЖЧИН ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ ТРЕБУЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ: ПО ПРОШЕСТВИИ 10 ДНЕЙ ВОЗДЕРЖАНИЕ НАЧИНАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАТЬСЯ НА ПОДВИЖНОСТИ СПЕРМАТОЗОИДОВ. ПО СУТИ, СПЕРМА, КОТОРУЮ ВОВРЕМЯ НЕ ВЫПЛЕСНУЛИ, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ НАЧИНАЕТ САМОЛИКВИДИРОВАТЬСЯ: РАСЩЕПЛЯТЬСЯ, РАСТВОРЯТЬСЯ И ОБРАТНО УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ.

*Ситуация*

# Лобковые вши

***Мне 18 лет. Два месяца назад появились лобковые вши. Сбрила волосы, но это не помогло. Помазала антисептиком «Боро плюс». Вроде бы вши пропали. А совсем недавно обнаружила вошь на яйцо около виска. Откуда берутся лобковые вши? Можно ли чем-нибудь вылечиться в домашних условиях? Город у нас маленький, к гинекологу идти стыдно...***

**Алена, Кисловодск**

Лобковые вши приобретаются либо половым путем, либо через общую постель и предметы гигиены. Избавиться от лобкового педикулеза в домашних условиях несложно. Но имейте в виду, что при длительном сроке заболевания лобковые вши могут распространяться на любые участки, покрытые волосами: подмышки, брови, ресницы, иногда на голову.

Для лечения сбривают волосы на лобке и под мышками и используют один из препаратов, которые в готовом виде можно купить в аптеках без рецепта. А именно:

«Пара плюс», аэрозоль. Распыляют на пораженные участки, смывают через 10 минут;

«Медифокс», 5%-ный раствор. Наносят на пораженные участки, смывают через 40 минут;

«Бензилбензоат», 20%-ная эмульсия. Наносят на пораженные участки, смывают через 30 минут;

«Спрей-пакс», аэрозоль. Распыляют на пораженные участки, смывают через 30 минут с мылом.

Нательное и постельное белье кипятят и проглаживают горячим утюгом. Вещи, не подлежащие кипячению, обработайте аэрозолем «А-ПАР».

## Из опыта гинеколога со стажем

Я проработала в медицине 46 лет и хочу поделиться с читательницами «Айболита» рецептами травяных сборов, которые всегда рекомендовала своим пациенткам.

**От миомы, фибромы** возьмите по 1 чайн. ложке травы спорыша, цветков ромашки, травы зверобоя, травы пустырника, цветов календулы, крапивы, листьев земляники и 2 чайн. ложки коры крушины. Смешайте, залейте 0,5 л, кипятите 3 минуты, 20 минут настаивайте. Процедите, пейте отвар горячим по 100 г утром и вечером 2 месяца, потом сделайте перерыв в 10 дней и снова пропейте 2 месяца.

**От бесплодия** возьмите по 1 ст. ложке листьев шалфея, травы спорыша, травы тысячелистника. Сбор смешайте, залейте 0,6 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте горячим по 150 г 3 раза в день с добавлением на каждый прием по 2 чайн. ложки меда и яблочного уксуса. 2 месяца принимайте — 14 дней перерыв и снова пропейте курс 2 месяца.

**Елена Павловна Кузькина, Красноярский край**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

### Проверено на себе

## Мне удалось избавиться от диффузной мастопатии

С помощью народной медицины в свое время мне удалось избавиться от диффузной мастопатии. Болезнь затянулась, и мне уже предлагали операцию, но я для себя решила, что операцию можно сделать тогда, когда кроме нее ничего уже не останется. Начала упорно искать подходящее для себя средство по разным знахарским книжкам, интересовалась при удобном случае у женщин, страдающих подобными проблемами, чем лечились. Так и нашла средство, которое помогло мне избавиться от болезни и избежать операции. Для лечения возьмите 2 кг грецких орехов (только ядра и перегородки), 50 г березовых почек и 1 ст. ложку травы золототысячника. Все компоненты нужно тщательно измельчить: перегородки и травы — в кофемолке, а орехи — на мясорубке. Сложите все вместе в банку и залейте бутылкой водки, добавьте 1 стакан меда и 1 стакан алоэ. Настаивайте 12 дней, иногда помешивая. Готовое лекарство принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончится. Через несколько месяцев курс можно повторить. Буду очень рада, если мой опыт пригодится кому-нибудь.

**Ольга Нестерова, Орел**

ПРИ УРЕТРИТЕ У МУЖЧИН ПОЛЕЗНО ПИТЬ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ: 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ НА 2 СТАКАНА КИПЯТКА.

### От простатита

Возьмите 20 г размягченного прополиса, добавьте в прокипяченное и охлажденное до 50-60°С растительное масло (1/2 стакана) и нагрейте до 80°С, непрерывно помешивая. Горячую смесь профильтруйте через слой марли, охладите и храните в закрытом сосуде в сухом месте. Используйте через день для микроклизм.

### Ещё та проблема

## Полтора года нет месячных

***Мне исполнилось 35 лет. У меня около 1,5 года нет месячных. Может, от того, что я долго не лечилась и мерзла зимой? Я торгую на рынке, ноги потеют и тут же мерзнут, и, соответственно, я вся мерзну до костей. У меня были страхи, боли, стресс. Может, это явилось причиной моей проблемы? Посоветуйте какие-нибудь народные средства. Врачи толком ничего не знают. Слышала, что лавровый лист способствует появлению месячных. Как надо готовить из него лекарство?***

**Без подписи, Черкесск, КЧР**

Отсутствие менструаций в течение полугода и более — это симптом нарушения важнейших функций организма.

Причинами развития аменореи могут быть:

— тяжелые инфекционные заболевания, туберкулез, ревматизм, пороки сердца, болезни печени;

— тяжелые отравления — алкоголизм, наркомания, отравление ртутью, свинцом;

— нервно-психическое напряжение при стрессовых ситуациях тоже может привести к прекращению менструаций. Но при исчезновении стресса менструальный цикл восстанавливается;

— применение некоторых лекарственных препаратов, оральных контрацептивов, антидепрессантов, химиотерапия;

— гормональные расстройства при заболеваниях гипоталамуса, гипофиза, щитовидной железы, надпочечников;

— искусственный аборт и выскабливания полости матки, повреждения слизистой оболочки матки;

— строгая диета, очень маленький вес, истощение и дистрофия тоже могут провоцировать нарушения цикла. Основное лечение в этом случае — дать организму нормально поесть.

Переезд в другой город, ссоры, конфликты с детьми, запарка на работе, пережитый шок, увиденная случайно трагедия — все это ведет к стрессу. А стресс бьет по нервам и по менструальному циклу.

Поспешите посетить гинеколога. В любом случае отсутствие менструаций — не та ситуация, когда надо надеяться на собственные силы. Для правильного диагноза и лечения нужны анализ крови на гормоны и ультразвуковое исследование.

Народные целители издавна при аменорее лечили женщин чаем из душицы, который можно пить без ограничений.

### На приёме у хирурга — Женские проблемы

# Удаление матки

**К чему нужно быть готовой при такой травмирующей для женщины операции? Особенно если женщина молода и у нее не совсем надежный муж, который в любой момент может уйти налево? Не все так плохо и безнадежно.**

При каких ситуациях матку приходится удалять:

адемиоз (врожденное заболевание матки);

доброкачественная больших размеров или злокачественная опухоль;

гнойное воспалительное заболевание матки;

кровотечение, которое открылось во время родов или аборта.

Но удаление удалению рознь. В одном случае под скальпель хирурга попадает только матка (иногда вместе с маточными трубами), а в другом — еще и яичники. После той и другой операции женщина больше не сможет рожать детей. Однако яичники хирурги всегда стараются оставить, хотя бы один. Даже «старые» яичники остаются жизненно важным органом. Если они сохранены, в них регулярно созревают яйцеклетки, и климакс приходит в назначенное ему природой время. В случае удаления яичников у женщины, в каком бы возрасте она ни была, наступает так называемая хирургическая менопауза со всеми симптомами эстрогенной недостаточности: приливами, повышением артериального давления, головными болями, увеличением веса, тревожностью и раздражительностью.

После операции по удалению матки сексуальную жизнь можно возобновить уже через 4-8 недель. К чему женщина должна быть готова?

* Послеоперационные боли. Иногда после операции могут возникнуть грубые рубцы и спайки, которые вызывают болезненные ощущения при половой жизни.

* Смещение эрогенных зон. Как правило, женщины, перенесшие гистерэктомию, со временем начинают чувствовать усиление сексуального влечения. Однако теперь они способны испытать только клиторальный оргазм, вагинальный же практически исключен.

* Контрацепция. Если яичники сохранены, есть риск возникновения внематочной беременности. Поэтому не нужно забывать о презервативах или других методах контрацепции.

* Нервозность. После удаления матки женщина может вдруг стать сентиментальной, плаксивой, раздражительной.

Попробуйте принимать, чередуя, аптечные настойки: по утрам — элеутерококка, алоэ, лимонника китайского, а по вечерам — валерианы, пустырника, капли Зеленина.

**М. Л. Потапов, хирург**

■ ПРИ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ СПРИНЦУЙТЕСЬ РАСТВОРОМ НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ: 1 ЧАЙН. ЛОЖКА 2%-НОЙ НАСТОЙКИ НА 1 СТАКАН ВОДЫ.

■ ЧАЙ ИЗ ПОРОШКА КОРИЦЫ ПОЛЕЗЕН ПРИ ВСЕХ ВНУТРЕННИХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ, ОСОБЕННО МАТОЧНЫХ.

### Спрашивали? Отвечаем

## Туберкулёз женских половых органов

***Хотелось бы узнать, как он проявляется и лечится?***

**Жанна Г., Владикавказ, РСО-Алания**

Туберкулез женских половых органов, как правило, является вторичным заболеванием и возникает при переносе инфекции — туберкулеза — кровью или лимфой из первичного очага. Чаще всего туберкулез поражает маточные трубы, реже эндометрий и яичники, иногда шейку матки, влагалище или вульву.

Симптомы туберкулеза половых органов часто замаскированы. Сальпингит (хронические воспаление маточных труб) и оофорит (воспаление яичников) проявляются так же, как и туберкулезная инфекция.

Больные жалуются на недомогание, быструю утомляемость, снижение аппетита, потливость, отмечается повышение температуры. Менструальная функция нарушена. Обнаружить туберкулезные микобактерии в выделениях из матки или менструальной крови очень трудно. На возможность туберкулезной инфекции указывает обострение хронического воспаления придатков после тепловых физиотерапевтических процедур.

Для уточнения диагноза проводят гистологическое исследование соскоба эндометрия, так можно выявить туберкулезные бугорки. Рентгенологический метод (гистеросальпингография) может дать дополнительные сведения о состоянии половых органов женщины, ведь развитие туберкулезной инфекции ведет к возникновению спаек в маточных трубах и развитию бесплодия.

Как лечить туберкулез женских половых органов? Если диагноз установлен впервые, проводят антибактериальную терапию в течение 1-1,5 года под наблюдением врача противотуберкулезного диспансера, затем показано санаторное лечение. Необходимо получать полноценное питание, витамины, вести здоровый образ жизни. Операцию проводят только при длительных существующих воспалительных образованиях.

### От фибромиомы

● Ботву моркови, свежую или сушеную, заварите кипятком: 2 горсти ботвы на 1 л кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте, пока не остановится кровотечение.

● Залейте в термосе 1 чайн. ложку сухих цветков картофеля 1 стаканом кипятка, термос закройте через 5-10 минут и настаивайте цветки 4-5 часов. Пейте 3-4 раза в день за 30 минут до еды по 0,25-0,5 стакана. Курс лечения — 1 месяц, повторный курс через 1-2 месяца. Дополнительно необходимо периодически проводить чистку организма с помощью картофельных дней, употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду, печеный картофель.

● При фибромиомах матки используйте отвар всего растения земляники. Залейте 1 ст. ложку измельченного растения земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 3 часа и процедите. Принимайте по 0,3 стакана 3 раза в день.

### Мужские проблемы

* При импотенции в молодом возрасте. Засыпьте на 1/4 бутылки измельченного корня родиолы розовой, долейте бутылку водкой и настаивайте ровно месяц. Через месяц добавьте в настойку 1-2 ст. ложки меда и отожмите сок из 1/2 лимона. Вот этот тонизирующий напиток и принимайте ежедневно по 3 ст. ложки до еды. В эффективности он не уступает женьшеню.

* Морковь и редьку натрите на терке и высушите. Возьмите по 1 ст. ложке сухих овощей, смешайте с 1 ст. ложкой сухой крапивы, залейте 4 стаканами кипящей воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и, сняв с огня, настаивайте 10 минут. Отвар процедите, смешайте с 1 стаканом теплого молока и 1 чайн. ложкой меда. В течение дня можно выпить приготовленный отвар (до еды!). Но не забудьте: пить его надо только в горячем виде!

### Прикинь на себя — На приёме у маммолога

# Чего не любит грудь

**ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ. ЧТО ИМЕННО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА СОСТОЯНИЕ ГРУДИ?**

**Инфекции.** Любые воспалительные процессы в женских половых органах нарушают выработку гормонов яичниками. Молочная железа немедленно реагирует на возникший дисбаланс: в ней появляются узлы, она набухает перед месячными и начинает болеть. Подталкивают клетки молочной железы к опасным изменениям и инфекции, передаваемые половым путем. Поэтому визит к гинекологу и вовремя сданные анализы — жизненная необходимость.

**Аборты.** Сразу после оплодотворения начинается гормональная перестройка, цель которой — подготовить организм к родам, а грудь — к кормлению. После аборта клетки молочной железы обязаны в срочном порядке вернуться в доберемменное состояние. Не у всех это получается. У некоторых может начаться рост опухоли, что впоследствии приведет к развитию больших и маленьких доброкачественных узелков.

**Поздняя первая беременность.** Доказано, что женщины, впервые забеременевшие после 30, чаще заболевают раком молочной железы.

**Длительный прием оральных контрацептивов.** Оральные контрацептивы не увеличивают риск возникновения рака молочной железы. Однако достоверно известно, что длительный (больше четырех лет) прием этих препаратов до первой беременности может провоцировать рост опухоли. Так что еще не рожавшим женщинам есть смысл подумать о других методах контрацепции и не злоупотреблять противозачаточными таблетками.

**Травмы.** Травма груди у женщины сравнима разве что с ударом в пах у мужчины. На месте возникшей гематомы (синяка) может образоваться киста — полость, наполненная жидкостью. Во что она превратится в дальнейшем, точно сказать нельзя.

**Диета.** Самый действенный способ обезобразить собственную грудь — сбросить за неделю килограммов десять (или даже больше), как обещает реклама средств для похудения.

**Чай или кофе?** Поскольку основной причиной нежелательных процессов в молочной железе является гормональный дисбаланс, а некоторые продукты питания значительно снижают уровень андрогенов и увеличивают количество эстрогенов, рекомендуется избегать жирных, консервированных и копченых продуктов, отдавая предпочтение злакам, цитрусовым и богатым каротином овощам (например, капусте). Болезненность молочных желез перед менструацией провоцирует кофе. Замените его чашкой зеленого чая, и грудь перед менструацией не будет такой чувствительной.

**Е. П. Бутова, врач-маммолог**

# Прошу помощи

## ОПУЩЕНЫ КИШЕЧНИК И ЖЕЛУДОК

Мне 25 лет. Никогда бы не подумала, что такой диагноз может не давать жить. У меня давно опущены кишечник, желудок. Чувствую себя очень плохо. Врачи уходят от ответа, как помочь. Начала сама искать какую-то информацию, что же можно сделать. Говорят, что нужно делать лечебную гимнастику, мануальный массаж и носить бандаж. Может, у кого-то получилось так решить проблему? Или все это бессмысленно? Поделитесь, пожалуйста, опытом. Буду очень благодарна за любой совет!

**Елена Николаенко, Омская обл.**

## ПРИ ХОДЬБЕ ВЫПАДАЕТ ПРЯМАЯ КИШКА

Обращаюсь с деликатной проблемой. У меня при ходьбе выпадает прямая кишка, особенно после сильного стресса. Если это случается на улице, приходится без оглядки бежать домой и вправлять. И так через каждые 200-300 метров, иначе становится больно. Кому и как удалось избежать операции? С самого рождения были запоры, и кишка уже давно выпадает, но иногда все само проходит. На операцию идти боюсь.

**В. А. Тетеревятникова, Тверская обл.**

## ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА РУКА ПОЧТИ НЕ ДЕЙСТВУЕТ

В «Айболите» №23 за 2012 г. было опубликовано письмо Андрея из Рязани «Синдром Зудека — серьезное осложнение после перелома». Моя жена 10 месяцев назад упала, случился закрытый перелом запястья. Врачи лечили плохо, не говорили, что и как нужно делать, чтобы избежать появления такого синдрома. В результате рука почти не действует. Разрабатываем несколько раз в день, но сдвигов никаких. С кем случилось такое несчастье? Расскажите, что вам помогает? Ждем ваших писем и рекомендаций!

**Мусарбий Дацирюков, Терский р-н, КБР**

## НОГИ ГОРЯТ ТАК СИЛЬНО...

Болят передняя часть голеней и верхняя поверхность стоп, но только ночью. Днем хожу, сижу, лежу — не болят, а ночью просыпаюсь от жгучей боли. Ноги горят так сильно, что, когда прикладываю холодную мокрую тряпочку, она сразу становится горячей. Мне уже 89 лет. Врачи говорят, что по результатам УЗИ мои сосуды ног в нормальном состоянии. Участковый терапевт и другие врачи ничем мне не помогли. Наверное, считают, что в моем возрасте мне не нужно помогать. Но я сама себя обслуживаю, делаю все домашние дела, хожу в магазин. Может, кто справляется как-то с такой же болезнью и поможет мне советами? Буду очень благодарна.

**Н. П. Гафурова, Волгоград**

## ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ БЫЧЬЕ СЕРДЦЕ

Мне 65 лет. Поставили диагноз бычье сердце. От своих пока скрываю, что болен, но увы... Как помочь своему сердцу, чем лечить — не знаю. Читатели «Айболита», умоляю о помощи! Прошу откликнуться тех, кто справился с этим недугом. Как вам это удалось?

**В. К., Ставропольский край**

## ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НАЧАЛИСЬ ПРИЛИВЫ

Удалили матку и один яичник (были миомы). Около года все было нормально, не испытывала никакого дискомфорта. А сейчас все очень плохо. Начались приливы, приступы панического страха, не хватает воздуха. Ночью вскакиваю, не могу лежать и сидеть, хожу по квартире. Это просто ужасно! Никогда в жизни не испытывала ничего подобного. Врач посоветовал пить «Климаденон» и во время ужасных приступов депрессии, паники и ужаса принимать «Лексотанил». Помогает. И еще во время приступов пропадает аппетит, в туалет по-маленькому бегаю каждые 5 минут. Это еще не все: однажды случилось выпадение влагалища. Как поняла из объяснения врача, теперь влагалищу не за что крепиться. Сама виновата: выпало оно потому, что после такой операции нельзя поднимать тяжести. Ясное дело — я этого не знала и на даче воду из колодца носила ведрами. Слава богу, муж не заметил, что там выпало. Сейчас делаю специальные упражнения (прочитала о них в «Айболите»). Жалею, что согласилась на операцию. Мне сказали, что миомы можно вылечить уколами. Развейте, пожалуйста, мои сомнения. Обращаюсь к женщинам, которые избавились от опухоли матки другим способом, не прибегая к операции.

**Инна, Псковская обл.**

## ПРОСЫПАЮСЬ — ПОСТЕЛЬ МОКРАЯ...

Мне 36 лет. После третьих родов прошел год. За это время несколько раз просыпалась в мокрой постели. И что странно: именно в эти дни мне снились сны о том, что я хожу в туалет. Просыпаюсь — постель мокрая. Муж не знает о моей беде, так как спит в другой комнате, а я — с ребенком. Ему годик, но скоро малыш будет спать в своей кроватке, а мы с мужем — вместе. Не знаю, что делать. Говорят, что после родов мышцы таза слабеют, но я занимаюсь спортом, мышцы крепкие. Может, есть какие-то народные средства или заговоры? Очень надеюсь на помощь тех женщин, с которыми было подобное. Поделитесь советом, пожалуйста!

**Вероника Г., Орел**

## ГУЛЯЛ В СКВЕРЕ, ПРИСЕЛ — УСНУЛ...

Можно ли избавиться от постоянной сонливости? Мне 72 года, инвалид II группы. Перенес обширный инфаркт, но Бог миловал, работал до 2010 года. Правда, каждый год ездил в кисловодский санаторий. И сейчас вроде бы нет причин для расстройств по поводу здоровья, если бы не одно но: по ночам сплю урывками, то есть просыпаюсь, а сидя на кровати засыпаю. Наши врачи говорят, что это возрастное. А недавно со мной вот что случилось: гулял в сквере, подошел к дому, присел на секунду у подъезда на скамейку, уснул и упал. Вот это меня пугает! А я ведь езжу за рулем. Может, причина в том, что принимаю много лекарств? Мне их выписывает врач, чтобы поддерживать в норме артериальное давление. Честно скажите, я в отчаянии! У кого было так же?

**Владимир Иванович Зарицкий, Армавир, Краснодарский край**

### К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

### Кто приютит?

Старики никому не нужны. С мужем прожила 36 лет, а теперь, когда его нет, все пошло по-другому. Живу в семье сына, но очень одинока. Писала как-то в «Айболит», получила около 40 писем, почти все от мужчин. Звали замуж, но очень далеко, а я живу в Ростовской области, в Волгодонске. Одна семья пригласила к себе, мол приезжайте, будете жить как в раю. Приехала, но они оказались пьяницами, бросали на меня своих детей и уезжали. А денег оставить, извините, «забывали». Жаль, что в газете не всегда пишут правду. Мне 62 года. Может, кому нужна помощница по дому? Очень хочется быть кому-то нужной. Пенсию получаю маленькую, едва хватает... На сына надежды нет. Служил в Чечне, поэтому злой — оттуда здоровыми не возвращаются. Да я еще путаюсь под ногами... Не курю, не пьяница. Ходила в церковь, но не получила успокоения, наверное, грешна. Устала жить в долг, унижаться, просить денег. Знакомые уже смеются мне вслед...

**Людмила Бакулева, пр. Строителей, 27, кв. 90, Волгодонск, Ростовская обл., 347360**

### Откликнитесь!

Со слезами умоляю приехать в мой дом порядочную, добрую женщину-пенсионерку. У меня больное сердце. Могу умереть в любой день. Хочу, чтобы в мой последний час меня держали за руку! Пока все делаю сама. В доме есть все условия: газ, вода, свет. Буду надеяться на то, что откликнется добрая, жалостливая женщина, сострадательная к больному человеку.

**Галина, ул. Ленина, 60, Волгодонск, Ростовская обл., 347360**

***

Нужна помощница по дому. Здоровье неважное.

**Л. М. Бондикова, с. Новый Белый Яр, 2, Ульяновская обл., 433423**

*Крик души*

# У меня беда! Я в тупике!

**Осталась последняя надежда на «Айболит» и читателей. Мне 31 год, не замужем, детей нет. Не хочется так рано умирать. Помогите, пожалуйста! Я в тупике, поэтому в отчаянии.**

Начну по порядку. Все началось резко еще в сентябре. На здоровье никогда не жаловалась, а тут накрыло. Вечером стало плохо вроде с сердцем, а вроде и нет. Появились неприятные ощущения в груди слева типа жжения, сдавленности, нехватки воздуха, тяжести. Сердце было готово выскочить из груди. Пульс зашкаливал, голова кружилась. Меня вело, словно пьяную. Выпила корвалол, полежала с часик — вроде бы отпустило, но через 30-40 минут все началось снова: кружилась голова, не хватало кислорода (такое впечатление, что легкие забывали дышать). Ну и тяжесть в груди, как будто на нее положили мешок с цементом. Пробирала судорога, похожая на озноб, — от колен по бедрам к животу и до ребер. Меня трусило, началась паника, появился страх смерти. Мама вызвала скорую. Пока она ехала, у меня под языком лежала таблетка валидола, но облегчения не было. Приехала скорая, врачи измерили давление — 140/80 мм рт. ст. и пульс 120 ударов (мое рабочее давление 120/80 мм рт. ст.). Дали под язык две таблетки глицина, выпила таблетку «Анаприлина» и 1 таблетку «Фенозепама». Вроде отпустило, стало легче дышать, давление снизилось до 120/70 мм рт. ст., а пульс стал 88 ударов. Врач сказал, что это был приступ вегетососудистой дистонии и, возможно, обострение остеохондроза. Посоветовал обратиться к участковому терапевту. На следующий день пошла к врачу. Терапевт даже давление не померила, не послушала, не направила на анализы и обследование, сразу открыла больничный и сказала, что я сердечница. Выписала «Панангин», «Конкор», валерьяну, пустырник. Две недели была на больничном, но мне становилось все хуже и хуже. Я лежала пластом, похудела на 5 кг. Потом каждое утро начинала с 3 ночи до 6 утра резко просыпалась, будто от испуга, открывала глаза, через 5 минут сердце начинало бешено биться, появлялись паника, страх смерти, судороги, похожие на озноб. Длилось это состояние 5-10 минут, потом резко все заканчивалось, и я засыпала беспокойным сном. Днем все время мерзла. Пожаловалась на свое состояние терапевту, она сказала, что это у меня выкручивает суставы. Я что, похожа на дуру?! Не могу различить, где суставы, а где судороги? Но спорить не стала. Врач выписала новые препараты: «Курантил», «Афобазол» (от головных болей и спазмов головы), «Найз», витамин Е, но на обследование не направила, а диагноз поставила ишемическая болезнь сердца. С чего она это взяла, не знаю. Давление у меня бешено скакало, и я не знала, то ли его сбивать, то ли поднимать (могло быть 140/90 и тут же резко падало до 115/70 мм рт. ст., потом опять резко поднималось). Когда пошла закрывать больничный, участковый врач «обрадовала» меня, сказав, что я не жилец, поэтому направление на обследование в Краснодар не даст, оно мне уже не нужно...

Засомневавшись, пошла к платному терапевту в военный госпиталь. Она направила на анализы к эндокринологу, хотя поставила диагноз вегетососудистая дистония. Была у двух эндокринологов — отклонений в щитовидной железе не нашли. Сахар, холестерин в норме. Была у двух кардиологов: один по результатам УЗИ и ЭКГ поставил диагноз пролапс I степени и вегетососудистая дистония и выписал лекарства: «Нейромультивит», глицин, «Магне $B_6$». Второй кардиолог поставил диагноз гипертония и вегетососудистая дистония смешанного типа и прописал «Персен», «Конкор», «Магнерот», хотя ЭКГ показало диффузное изменение миокарда левого желудочка, а УЗИ — пролапс I степени, створки митрального клапана без нарушения функции клапана и ложные хорды в левом желудочке. Платный терапевт мне прописала «Беталок-Зок», «Панангин», глицин, «Капотен». К тому времени давление у меня снизилось со 115/70 до 100/65, а пульс был от 68 до 150 ударов в минуту. Улучшения состояния здоровья не было, мне становилось все хуже, было трудно и больно дышать. Один день я вроде бы человек, другой — овощ: лежала пластом, задыхалась. Сейчас одна никуда не выхожу, только с мамой или тетей. Мне постоянно плохо. Третий кардиолог поставил диагноз пролапс митрального клапана I степени, вегетососудистая дистония по неврологическому типу, тахикардия, остеохондроз грудного и шейного отделов позвоночника. Прописал «Адаптон», «Беталок-Зок», «Козанзим композитум» и «Берокка Плюс». Состояние ухудшается, организм не принимает никаких лекарств, реагирует бешено. За два месяца похудела на 10 кг. Но это не все: теперь у меня начались проблемы то ли с горлом, то ли с легкими. Дышу только левым легким, а правая сторона как будто чем-то забита, и в бронхах что-то мешает. При вдохе и выдохе адская боль в бронхах, не хватает кислорода, а в горле периодически появляется сухость, отечность, ком в области щитовидки, холод и как бы онемение, в горле холодок, словно после заморозки или после ментола. Он распространяется по щекам к губам, губы внутри и снаружи и лицо леденеют. В этот момент десны белеют, в них ни кровинки. На языке и в горле жжение, саднит. Давление постоянно понижено. Была еще у одного терапевта, он поставил один диагноз — вегетососудистая дистония, выписал «Анаприлин», глицин, капли «Нотта», «Мексидол». Но если это дистония или остеохондроз, они ведь не могут так душить и изводить человека? Не могу спать ни на левом, ни на правом боку, на животе и спине тоже задыхаюсь. Сплю только сидя. Была у лора, он поставил диагноз хронический тонзиллит. Но у этого заболевания другие симптомы. Была у гастроэнтеролога, проверяла желудок и пищевод — без патологии. Аллерголог поставил диагноз бытовая сенсибилизация, прописал «Сингуляр», «Назонекс». Невролог выявил шейно-грудной, поясично-крестцовый остеохондроз, тораколгию. Прописал «Мовалис», «Донну», «Мильгамму», «Катадолон», массаж и ЛФК. Побывала у пульмонолога — поставил диагноз (под вопросом): лимфаденопатия бронхопульмональных лимфоузлов, рецидивирующий бронхит в стадии неполной ремиссии, астма и саркоидоз (под вопросом). Направил на компьютерную томографию. Заключение томографии: признаков очаговых и инфильтративных изменений в легких на момент осмотра не выявлено.

Не знаю уже, куда и к кому еще обращаться. Чувствую, что медленно и верно умираю, таю на глазах, а помочь мне некому. За три месяца моей болезни так и не поставили точного диагноза. А мне не хочется умирать. Люди! Хочу жить, хочу выйти замуж и родить ребенка, но, увы, с нашими врачами скоро окажусь в могиле. С каждым днем мне становится все хуже, а помощи ждать не от кого. Помогите, ради Бога! Посоветуйте, куда и к кому обратиться? Кто сталкивался с таким недугом? Чем лечились?

**Оксана А., Армавир, Краснодарский край**

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

# Спешим помочь

## ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЁД УМЕНЬШИЛ ЛИМФОУЗЛЫ

**Для Натальи Павловны Петровой из Белгорода, автора письма «Как будто постоянная ангина», увеличены лимфоузлы («Айболит» №11 за 2012 г.).**

Предлагаю свой рецепт для чистки лимфосистемы. Пользовалась им два года — результат хороший, обошлось без операции. Собираю желтые цветы одуванчика, мою их под проточной водой в нескольких водах, складываю в 3-литровую банку доверху, чуть пересыпая сахаром. Уплотняю, накрываю целлофаном, ставлю на солнечное окно и не открываю 2-3 месяца. За это время цветы оседают, образуется одуванчиковый мед. Его надо слить, отжав цветы, и пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Цветочный жмых надо залить водкой доверху и зимой пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

**Валентина Николаевна Амалаева, Астрахань**

## ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ПЬЮ ОТВАР ТОПИНАМБУРА

**Для Л. Д. Коротковой из Казахстана, автора письма «Не замечаю, как проходят сутки, а для мамы это 24 часа нестерпимой боли» («Айболит» №20 за 2012 г.).**

От меня тоже отказались врачи. После инсульта пью отвар топинамбура (земляной груши). Целебен весь куст, и клубни тоже. Один знакомый мужчина (ему 75 лет) после инсульта стал ходить, и давление пришло в норму — и все от топинамбура. Куст с листьями заваривают и пьют отвар как чай. Кстати, топинамбур полезен и сейчас, даже сухой, поскольку он растет как подсолнух, его и зимой можно наломать. Попробуйте таким отваром полечить маму. Я сама им пользуюсь. Обыкновенные огородные черные бобы тоже целебны, причем весь куст.

**Н. Д. Комиссарова, Горно-Алтайск, Алтайский край**

## УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ ДЕРЖИТЕ В УЗДЕ

**Для Валентины Николаевны Поляковой из Москвы, автора письма «Знаю, что узлы можно уменьшить. Но как?», узлы на щитовидке («Айболит» №20 за 2012 г.).**

Знакомая ситуация: полтора года назад мне тоже предлагали операцию, но я решила, что под нож всегда успею лечь, и начала искать рецепты народной медицины. Пишу несколько проверенных рецептов, которые помогают мне узлы на щитовидке держать в узде.

* Натрите лимон вместе с кожурой, смешайте его с сахаром и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Вместо лимона можно использовать апельсин. Лекарство это вкусное и полезное, оно вам точно не навредит.

* Возьмите по 100 г измельченных корней аира и сухих березовых почек, тщательно перемешайте и залейте 1 л водки. Настаивайте 2 недели при комнатной температуре, потом настойку процедите — и лекарство готово. Принимайте по 20 капель 3 раза в день. С этой же настойкой делайте компрессы на шею: прикладывайте их на 20 минут перед сном к узлам на щитовидке.

* Смешайте, взяв на кончике чайной ложки, измельченные трехлетний корень валерианы, 1 чайн. ложку березовых почек, 2-3 мускатных ореха, 1 стакан перегородок грецкого ореха. Залейте в посуде из темного стекла 0,5 л медицинского спирта. Настаивайте 21 день, процедите. Принимайте на ночь по 1 ст. ложке, не запивая. До утра никакой жидкости больше не пейте. Уже через две недели исчезают приступы удушья. После двух курсов лечения с перерывом в три месяца для контроля сделайте УЗИ щитовидной железы.

**Для понижения давления доведите до кипения 1 стакан молока, немного охладите, добавьте сок, выжатый из 2-3 плодов хурмы. Смесь разделите на 3 части и выпейте в течение дня перед едой.**

* Раз в неделю я устраиваю разгрузочный день: ничего не ем, кроме специального лечебного состава: смешиваю по 1 стакану молотой гречневой крупы, пропущенных через мясорубку ядер грецкого ореха, цветочного меда (лучше гречишного). Все это съедаю за день. Чай и воду пью сколько хочу.

**И. Н. Тихомирова, Пермский край**

## Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЗА 2 НЕДЕЛИ

**Для Р. К. Чикишевой из Дивногорска, Красноярского края, автора письма «Пародонтоз внезапно перерос в фиброматоз» («Айболит» №24 за 2012 г.).**

Хочу поделиться с вами рецептом лечения этого заболевания. Сначала приготовьте настойку аира на водке или хорошем самогоне. Для этого 50 г аира залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, иногда встряхивая, в темном месте, затем процедите. Когда настойка будет готова, приготовьте второй настой на воде: смешайте по 1 чайн. ложке шалфея, ноготков, ромашки, чистотела и мяты, залейте 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа в глиняной или фарфоровой посуде, процедите. Утром и вечером перед сном делайте такую процедуру: сначала протрите десны кашицей соды с перекисью водорода. Затем влейте в стакан 2 ст. ложки настоя из трав и 1 чайн. ложку настойки аира и этой смесью полощите рот 2-3 минуты. То же самое делайте в течение дня после каждого приема пищи. Мне для лечения потребовалось 2 недели.

**Г. И. Тимченко, Городовиковск, Калмыкия**

## ВЫ ХОТИТЕ СВОЁ СЧАСТЬЕ ОТДАТЬ ДРУГОЙ?

**Для Ольги из Семипалатинска, Казахстан, автора письма «Наша семья — болото, в котором тепло и уютно» («Айболит» №23 за 2012 г.).**

Милая Оленька! Я пенсионер. Вы спрашиваете: что делать — разорвать отношения и попытаться найти свое счастье? А я думаю, что вы хотите потерять его, отдать другой. Ваш муж слушался вас во всем, потому что любит вас. А быть любимой — это уже счастье. Оленька, прочтите письмо другой читательницы, которое опубликовано в другом углу страницы, и задумайтесь: вам такое нужно? Или в «Айболите» №19 за 2012 г. на стр. 10 было опубликовано письмо «В больницу не хожу, хотя болят ноги. Зачем? Все равно нет денег». И сколько таких исповедей в «Айболите»! Напишите мне письмо, возможно, вместе найдем правильное решение. Храни вас Господь и разумни на хорошие мысли!

**Павел Иванович Вальваков, 25 п/с, д. 42/1, кв. 338, Заринск, Алтайский край, 659101**

## У МЕНЯ ТОЖЕ БЫЛ ГЕМОРРОЙ

**Для З. И. Котовой из Астрахани, автора письма «Говорят, что геморрой удаляют без операции» («Айболит» №18 за 2012 г.).**

У меня тоже был геморрой, я долго мучилась. Как-то вычитала в «Айболите» рецепт, который избавил меня и от этой болячки, и от приема слабительных. Нужно как можно чаще постоянно сжимать и разжимать анус. Это можно делать и лежа, и сидя, и стоя, в любом месте и в любое время, и чем чаще, тем лучше. Главное, не забывать. Мне это помогло, надеюсь, вам тоже поможет.

**Зоя Ивановна Каргина, Астрахань**

## *В жизни и так хватает зла. Зачем желать его другим?*

**Для Е. Ю. Скрябиной из Пермского края, автора письма «Заметила, что, если пожелаю кому-то зла, оно возвращается ко мне» («Айболит» №21 за 2012 г.).**

Вы спрашивали, было ли у кого-нибудь такое? Точно такого у меня не было, но что-то подобное произошло. Я всегда любила лес и хотела выйти замуж за человека, который живет недалеко от леса. А как выйти, если живешь в степи (в Казахстане)? И после окончания училища мне дали направление на работу в наш район. Но моя сокурсница, которую направили в Кустанай, на целину, попросила поменяться с ней распределением. Сказала, мол, там есть лес. И правда, лес был, но в Кокчетаве, а не в Кустанае. Кустанай тоже оказался степью с бесконечными полями пшеницы. Ради этого я и согласилась. А на одной из станций я встретила своего будущего мужа — он ехал в отпуск. И вот приехали к его родителям. Оказалось, что деревня находится недалеко от леса. Сначала идут огороды, потом поле с кукурузой, а потом лес. Когда увидела его, подумала: вот было бы здорово, если бы лес был сразу за нашим огородом...

Прошло несколько лет. Мы переехали в Новую Ляду. Вначале жили у родственников, растили детей. И вы не поверите: нам дали участок земли под строительство дома рядом с лесом. Эта стройка отняла много сил и здоровья, но мы все преодолели, построили дом, посадили сад. За моим огородом начинается лес. Каждое утро хожу на прогулку. Вот так! Сбылось то, о чем я когда-то так мечтала! Одни люди предвидят свое будущее, другие предчувствуют его.

Второй случай. Мой брат предчувствовал скорую смерть. Он ехал в командировку в Джамбул, который строился после землетрясения в 1970-х годах. По пути заехал к нам. Как же ему не хотелось ехать в ту командировку! Он даже сказал: «Больше с вами не увидимся». Я стала уговаривать брата: «Откажись, останься, раз плохие предчувствия». Но брат ответил, что ему обещали дать квартиру, если он поедет. Попрощался с нами, с детьми и ушел, но затем вернулся. Три раза уходил и возвращался... Живым его мы больше не видели. Ему было всего 29 лет. На стройке на брата упала железобетонная плита (из-за несоблюдения правил техбезопасности). Кого-то за это отстранили от должности, кого-то уволили. Но для нас это не имело никакого значения. Разбираться и судиться не стали. Все равно парня не вернешь. В жизни и так хватает зла. Зачем желать его другим? Лучше жить и радоваться жизни. Желаю всем читателям «Айболита» быть жизнерадостными и здоровыми.

**Нина Романовна Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовский р-н, Тамбовская обл.**

## *Односельчане вообще не верят, что сестра больна. Думают, что притворяется*

**Каждый раз, когда беру в руки газету «Айболит», меня не покидает чувство вины перед незнакомой женщиной, которая 3-4 года назад в одном из номеров газеты спрашивала о том, как лечатся люди с болезнью Такаясу. Хочу рассказать о своей сестре Венере Константиновне Сельцовой, которая с 30 лет страдает этой болезнью.**

Нас в семье было семеро детей. До войны родились три сестры, после войны — еще четверо. Венера родилась в 1941 году. До ее рождения мама, Феодосия Константиновна Прохорова, переболела тифом. У нее волосы выпали вместе с косой, но мама выздоровела. Сестра Венера в детстве тоже болела, но чем, не знали. А в 30 лет ей стало совсем худо. В тот год вокруг деревни горел лес. Может, сестра еще испугалась... В первый раз ее положили в республиканскую больницу на 3 месяца. Сестра была без сознания. У нее за спиной шептались: «Хоть бы волосы отрезали, жалко ведь, пропадут!» Волосы у Венеры, и правда, были длинные и густые. Она верила в Бога и всегда молилась. Может, потому и выкарабкалась... Более того, родила троих здоровых дочерей — Надежду, Веру и Любовь. Врачи запрещали сестре работать, но, живя в деревне (Чувашия, Шемуршинский район, д. Ново-Буяново), без работы не прожить. Сестра и сейчас держит козу, свиней, птицу. Одним словом, живет в гармонии с природой. Она считает, что и живет благодаря тому, что много двигается. Почувствует себя чуточку лучше — идет в лес за ягодами или за грибами. Односельчане вообще не верят, что сестра больная, думают, что притворяется. Какое там притворство! По утрам у Венеры ломит кости, слабость, на обеих руках пропадает пульс (только на ногах его можно найти и измерить), а давление всегда высокое. Каждый год весной и осенью сестра лежит в больнице. Постоянно находится под наблюдением врачей. Несколько раз была на санаторно-курортном лечении. Некоторые врачи говорили, что это врожденная болезнь. Может, и так. В начале 1994 года сестре делали операцию в Чебоксарах — провели протезирование подключичной артерии. Венере скоро исполнится 72 года, она инвалид I группы, но продолжает жить и работать, без дела никогда не сидит. Дети ей во всем помогают.

Я знаю еще одну женщину с болезнью Такаясу. Она ни разу не лежала в больнице. Продолжает работать на даче как здоровый человек. Только правая рука постоянно болит и ноет. Так что, незнакомка, не надо отчаиваться! Живите и радуйтесь жизни. Все зависит от вас!

**Валентина Константиновна Алексеева, Чебоксары, Чувашия**

## *К читателям*

Читаю газету и как будто разговариваю с вами, люди. За одних радуюсь, за других печалюсь. Очень люблю стихи наших читателей. Пользуюсь многими кулинарными рецептами. Спасибо всем за то, что помогаете укрощать одиночество. Пусть в новом году станет легче тем, кто болеет, а у одиноких появятся друзья и подруги. А те, кто совсем отчаялся, пусть окрепнут душой и телом. Всем-всем-всем мира, добра, терпения, сострадания к ближнему, удачи в благих делах. Главное — не отчаиваться!

**Н. Ф. Мельничук, Сургут, Тюменская обл.**

*Такая история*

*Письмо издалека*

# Так же, как вы, мучилась моя сестра

**Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!», страдает себорейным дерматитом или другим кожным заболеванием («Айболит» №15 за 2012 г.).**

Так же, как вы, мучилась моя сестра. Четыре года она ходила по врачам. Одни говорили, что у нее что-то с психикой, другие — что она все придумала... Наконец один врач определил, что у нее клещи, и назначил эмульсию Antiscabiosum 25%. На второй день после применения эмульсии сестре показалось, что у нее начала шелушиться кожа. Думали, эмульсия сожгла, а оказалось, это мертвые клещи вылезли из-под кожи. Копирую, что написано на упаковке из-под эмульсии в переводе на русский язык.

Antiscabiosum 25% — эмульсия с бензинбензоатом для лечения кожи.

Содержимое: 200 г эмульсии для лечения кожи.

Состав: 100 г эмульсии содержит 25 г бензинбензоата. Какие еще добавлены части: сорбитол 70%, очищенная вода, эмульсионный гетулстеарулалкохол (тип А) (Ph. Eur) и пропиленгликоль.

Пожалуйста, обратите внимание на содержание упаковки. Обязательно храните лекарство при температуре не более плюс 30°С и уберите его подальше от детей. Применяйте по рекомендации дерматолога. Эту эмульсию нужно втирать во все тело. Волосы на голове желательно остричь покороче. Не допускайте попадания эмульсии в глаза и рот. Моя сестра втирала эмульсию в те места, где начинало чесаться, и делала это снова и снова в течение 3-4 дней. Ни в коем случае нельзя мыться и умываться. Можно только утром почистить зубы. Спустя 3-4 дня разрешается искупаться под душем, но ни в коем случае не в ванне или бане, и снова надо натереться эмульсией. Все процедуры повторяйте до полного выздоровления. Моя сестра уже на второй день после начала лечения эмульсией наконец смогла спокойно проспать всю ночь, а то просыпалась по 3-4 раза за ночь от зуда.

Еще: во-первых, эта эмульсия отпускается строго по рецепту врача. Во-вторых, ввоз и вывоз медикаментов из Германии запрещен. Таможенники не пропустят, а на почте не примут посылку. В-третьих, стоит эта эмульсия очень дорого: флакон (200 г) стоит 21 евро, или 840-860 рублей. А сколько уйдет флаконов на полное излечение, неизвестно. Может быть, в аптеках России есть эта эмульсия или ее смогут там приготовить? Скорого вам выздоровления и успехов в лечении!

**P. S.** Рецепт из «Айболита» — смесь порошка корицы с маслом — сестре не помог.

**Виктор, Висбаден, Германия**

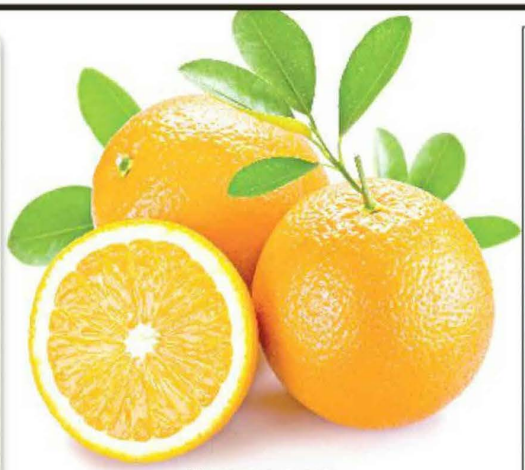
*Тоже лекарство*

# Гречка

* При заболеваниях щитовидной железы смешайте по 1 стакану перемолотой в кофемолке гречки, очищенных измельченных грецких орехов и гречишного меда. Состав храните в стеклянной банке с плотной крышкой. Один раз в неделю ешьте его на завтрак, обед и ужин, запивая водой или чаем.

* Диабет на ранней стадии можно вылечить обыкновенной гречкой. Измельчите в кофемолке 5 частей гречки и 1 часть очищенных грецких орехов, смешайте. Вечером всыпьте в стакан 1 ст. ложку смеси и залейте 1/4 стакана кислого молока или простокваши. Не перемешивайте. Утром съешьте эту разбухшую кашу натощак вместе с яблоком. Затем еще два раза в день перед едой ешьте по 1 ст. ложке сухой смеси за полчаса до еды. Курс лечения гречкой с орехами — 3 месяца.

* Для лечения язвенной болезни желудка в острой стадии сырую гречку переберите и слегка обжарьте на сухой сковороде. 3-4 ст. ложки крупы с вечера запарьте 1,5 стакана кипятка (лучше в термосе). Съедайте смесь на первый и второй завтрак. Курс лечения — от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния больного.



*Полезно знать*

■ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — В ЭТОМ УБЕДИЛИСЬ АМЕРИКАНСКИЕ ДИЕТОЛОГИ.

■ ПРИ БЕССОННИЦЕ ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ТЫКВЕННОГО СОКА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА 2 РАЗА В ДЕНЬ (ДНЕМ И НА НОЧЬ).

■ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА — СЪЕСТЬ КУСОЧЕК САХАРА, НА КОТОРЫЙ НУЖНО НАКАПАТЬ 2-3 КАПЛИ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА.

*Советы диетолога*

# Лечебная диета

**Какие бы ограничения ни предполагала лечебная диета, существует несколько общих правил.**

1 Любое диетическое питание должно быть разнообразным, полноценным и вкусным. Прежде всего составьте список разрешенных продуктов. Затем, продумав возможные их сочетания, приступайте к экспериментам на кухне.

2 Как можно аккуратнее соблюдайте режим питания. Регулярный, в одни и те же часы, прием пищи создает наилучшие условия для ее переваривания и усвоения. Через 3-4 часа после плотного завтрака слегка перекусите, чтобы не испытывать голода и спокойно дожить до обеда. Голод — плохой помощник при соблюдении лечебной диеты, поскольку располагает к перееданию. Голодному человеку, особенно если он привык есть быстро, трудно проконтролировать момент насыщения. Он поглощает значительно больше пищи, чем нужно, а это чревато не только увеличением веса, но и обострением хронических заболеваний. В том числе и тех, бороться с которыми призвана лечебная диета.

По тем же причинам полезен и перекус между обедом и ужином. Ужин не должен быть плотным, и съедать его надо не позже чем за 1,5-2 часа до сна. Если перед тем как ложиться в постель, вы снова почувствуете голод, обманите его стаканом кефира, тертым яблоком или другой легкой пищей.

3 Не жадничайте за столом. Если вы приучите себя вставать из-за стола, отказавшись от последнего кусочка, который еще хочется съесть, эффективность вашей диеты заметно повысится. Существует несколько маленьких хитростей, позволяющих дольше сохранить после еды чувство сытости. Это разнообразие меню. Например, обед, включающий в себя по чуть-чуть хлеба, закуски, супа, каши, овощей и сладостей, насытит гораздо лучше, чем равный по калорийности кусок мяса. Кроме того, не доверяйте деликатесам. Простая еда полезней и сытней.

4 Составьте пищевую карту. Регулярно записывайте в одной колонке то, что вы съели и выпили, а в другую — оценку собственного самочувствия. Наибольшую пользу такие записи приносят в течение трехпяти месяцев. Дальше в них, как правило, необходимости нет. За такой срок вам удастся определить все неподходящие продукты.

5 Ни в коем случае не пользуйтесь диетой, не согласовав ее с врачом. Лечебное питание — сильное средство, воздействующее на организм не меньше, чем лекарства. Тем более что сидеть на диете приходится, как правило, долго.

**В. А. Иванов, врач-диетолог**

ЕСЛИ ПЕРЕД ТЕМ КАК ЛОЖИТЬСЯ В ПОСТЕЛЬ, ВЫ СНОВА ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОД, ОБМАНИТЕ ЕГО СТАКАНОМ КЕФИРА, ТЕРТЫМ ЯБЛОКОМ ИЛИ ДРУГОЙ ЛЕГКОЙ ПИЩЕЙ.

*Авось пригодится* — *На все случаи жизни*

# Снимаем сливки!

**И СМЕТАНА, И СЛИВКИ БОГАТЫ ЖИРАМИ, ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ. КРОМЕ ТОГО, ОНИ СОДЕРЖАТ ВЕЩЕСТВА, ЦЕЛЕБНО ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ОРГАНИЗМ.**

*** При анемии** 1 ст. ложку сметаны смешайте с 2 ст. ложками настоя цикория, принимайте смесь 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Для получения настоя 1 чайн. ложку травы цикория залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час в закрытой и укутанной полотенцем посуде, затем процедите.

*** При истощении** полезно пить пиво со сметаной: в стакане пива размешайте 2 ст. ложки сметаны и пейте такой коктейль утром и вечером.

*** Регулярное употребление сметаны вызывает в мужском организме усиленное образование семени**. А если систематически включать в суточный пищевой рацион петрушку, политую сметаной, то такое блюдо окажет благотворное влияние на предстательную железу, постепенно излечит воспаление простаты, окажет стимулирующее действие на половую функцию мужчины.

*** От радикулита**. Перемешайте по 2 ст. ложки сметаны, протертого хрена и редьки. Выложите на салфетку и приложите к больному месту, накройте компрессной бумагой, сделайте утепляющую повязку. Держите до тех пор, пока не появится сильное жжение. Процедуру выполняйте через день на ночь, пока не пройдут боли.

*** Если начинает болеть горло**, 2 раза в день, утром и вечером, съедайте по 50 г сметаны комнатной температуры. Сметану не проглатывайте сразу, а медленно рассасывайте во рту.

*** При псориазе** к 1/2 стакана натуральных сливок добавьте 4 сырых желтка свежих куриных яиц и 100 г медицинского дегтя. Тщательно размешайте до образования однородной массы. Смазывайте места высыпаний 1-2 раза в день. Остатки мази смывайте молочной сывороткой.

*** Для кормящих мам при недостаточной лактации** к стакану сметаны добавьте 1 ст. ложку семян тмина. Смесь кипятите 5 минут на слабом огне. Разделите на 4 порции и принимайте на протяжении дня. Курс лечения определяется по прибавлению грудного молока.

*** При мастите** кусок ткани из натурального волокна (хлопок, лен) смочите в натуральных деревенских сливках и приложите к больному месту. Повязку меняйте 3 раза в течение дня.

*Рецепты народной медицины*

● **От бессонницы** 50 г семян укропа варите 15-20 минут на малом огне в 0,5 л кагора, настаивайте, укутав, час, процедите, отожмите. Принимайте по 50-60 г перед сном.

● **Чтобы избавиться от жировых отложений**, смешайте по 1 ст. ложке тертой редьки и моркови, залейте 0,5 л воды, добавьте 10 капель соевого соуса, 1 чайн. ложку лимонного сока и щепотку порошка морской капусты. Смесь кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером.

● **От склеродермии.** Растопите нутряной свиной жир и бросьте в него сухой эстрагон (тархун) из расчета 1 часть травы на 5 частей жира. Томите в духовке 5-6 часов, процедите, остудите и смазывайте 3 раза в день. Курс — 2-3 месяца.

● **Чувствуете себя усталым и разбитым?** В 0,5 л кефира добавьте 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 желток и сок одного лимона. Размешайте и выпейте в два приема утром и днем. А вечером съешьте 1 чайн. ложку меда и запейте водой с лимонным соком.

# Глоток живой воды

**Если у вас возникнут неприятные ощущения в желудке или печени, немедленно прекратите прием минеральной воды и сообщите о болях лечащему врачу.**

*** При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки** в стадии облегчения пейте по 1/2 стакана ессентуки №4, «Славяновской», боржоми, «Смирновской». При повышенной кислотности — за 1,5-2 часа до еды, при нормальной — за 1 час, при пониженной — за полчаса.

*** При холецистите и гепатите** пейте ессентуки №4, «Славяновскую», боржоми. Начинайте прием по 1/2 стакана 1 раз в день, через неделю увеличьте дозу до 2/3 стакана 2 раза в день, еще через неделю — 2/3 стакана 3 раза в день. При повышенной секреции желудочного сока пейте минералку за 1,5 часа до еды, при нормальной — за полчаса.

*** При заболеваниях печени** в течение 4 недель пейте ессентуки №4 и №17, боржоми, «Славяновскую» по 1 стакану перед едой. Перед употреблением подогрейте воду до 55-60°С.

*** При камнях в почках** пейте нарзан, «Славяновскую», «Смирновскую», ессентуки №4 до 1,5 л в день натощак (за 30-40 минут до еды или через 1,5-2 часа после), предварительно подогрев до 40°С. Эти воды снимают воспалительный процесс, выводят песок.

*** При цистите** пейте подогретую «Славяновскую» или «Смирновскую» воду по 1 стакану натощак.

*** При диабете** утром, натощак, пейте по 2 стакана ессентуки №17. Выпивать воду нужно в 2 приема с интервалом в 30-40 минут. Это единственная из всех минеральных вод, которая стимулирует выделение инсулина и нормализует углеводный обмен.

*** При подагре** минеральная вода просто незаменима: она выводит соли мочевой кислоты, накапливающиеся в суставах, и снимает острые боли. Для лечения этой болезни необходимы воды малой минерализации, обладающие сильным мочегонным действием, такие как «Липецкая», нарзан. Воду пейте натощак 3 раза в день, подогрев до температуры тела, по 1,5 стакана за один прием.

*На каждый день*

# Полюбите суп

### ПОРА ПОДЗАРЯДИТЬСЯ

Вы совсем не любите суп и предпочитаете на обед отбивную с жареной картошкой? Зря! Постарайтесь изменить свой рацион. Суп нашему организму просто необходим. Потому что дает энергию и тепло, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. В супе много витаминов и полезных минералов. Это отличная профилактика гастритов и холециститов. Так что варите его как можно чаще.

### МЕЧТАЕТЕ ПОХУДЕТЬ

Есть суп хорошо на обед и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры — поклонницы первых блюд. Дело в том, что на переваривание обычной порции борща, например, наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде. Кстати, в тарелке постного супа содержится 40 килокалорий, а в сваренном на мясном бульоне — 75-100 килокалорий.

### О ПОЛЬЗЕ ВЕГЕТАРИАНСКИХ СУПОВ

Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, улучшают моторику желудочно-кишечного тракта. Особенно полезны супы с крупами, которые богаты столь нужными нашему организму для нормальной работы пищевыми волокнами (клетчаткой, пектинами, витаминами группы В). Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина.

### ГОТОВЬТЕ ПРАВИЛЬНО

Супы не надо варить слишком долго: они теряют свою пищевую ценность, ухудшается их вкус, внешний вид и аромат. Витамин С разрушается меньше, если овощи закладывать в кипящую жидкость. Морковь нужно пассеровать, так как при поджаривании лучше усваивается каротин, растворяющийся в жире. К тому же масло, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый вид. В идеале супы нужно готовить на 1 раз, так как при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины.

*Не навреди*

При всей пользе супов бывают ситуации, когда ими не стоит злоупотреблять. Куриные бульоны, как и все мясные, рыбные и грибные, нельзя давать тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, мочекаменная болезнь, подагра. Разрешаются только вегетарианские супы, но без щавеля и овощей, которые могут провоцировать обострение заболеваний.

## Проверено на себе

### При конъюнктивите промойте глаза солёной водой

Года три назад заболели глаза: веки покраснели, опухли. Оказалось, что это аллергический конъюнктивит. Чем только не лечила, но ничего не помогало. А исцеление оказалось быстрым и простым. Мне посоветовали промыть глаза слабым раствором соли (1/2 чайн. ложки на стакан воды).

Сейчас, как только глаза зачешутся или появится чувство, что в глаз попала соринка, я сразу промываю глаза соленой водой, и все быстро проходит.

**М. А. Позднякова, Барнаул**

### У меня хронический холецистит

Периодически бывают обострения. Поэтому время от времени я делаю чистку желчного пузыря с помощью гречки. Для чистки возьмите 50 г гречневой крупы-сечки на стакан воды и варите на медленном огне 15 минут без соли, сахара и масла. Готовую кашу съешьте натощак в теплом виде в один прием, после полежите полтора часа на правом боку, подложив под него теплую грелку. Грелка должна находиться в области печени. Я делаю одну-две чистки в месяц, это помогает моему желчному пузырю нормально работать, и обострения меня беспокоят все реже.

**В. Ковалев, Уфа, Башкортостан**

### Коктейль против мигрени

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом, при помощи которого вылечилась от мигрени.

Я долгие годы страдала этой болезнью. Ходила по врачам, но они говорили, что это неизлечимое нервное заболевание. Но я вылечилась! И вот благодаря какому рецепту. Утром в стакан только что вскипяченного горячего молока разбивала одно сырое куриное яйцо, разбалтывала и выпивала горячим натощак. Курс лечения — ровно 7 дней. И вот уже 12 лет у меня нет никакой мигрени.

**Г. Р. Зиновьева, Майкоп, Республика Адыгея**

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА 100 Г МЕДА СМЕШАЙТЕ С 3 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НАТОЩАК.

# Лук от всех недуг

*** При ишемической болезни сердца**, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, анемии, диабете ешьте вареный на пару, печеный и сушеный лук: по 50-100 г 1-2 раза в день за 15 минут до еды в течение 2-3 недель. Через 10 дней курс лечения повторите.

*** При кашле** полезно есть лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом. От кашля также помогает отвар луковой шелухи. Шелуху 10 луковиц залейте 1 л воды и варите в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости, процедите. Пейте с медом по 150 г 3 раза в день перед едой.

*** Для лечения и профилактики онкозаболеваний**, а также при остеопорозе мелко нарежьте крупную луковицу вместе с наружной кожурой, хорошенько поджарьте на растительном масле, добавьте 0,5 л холодной воды и варите, пока лук как следует не разварится. Добавьте бульон от кожуры картофеля, моркови, свеклы, чеснока. Все перемешайте, прокипятите, процедите через марлю. Принимайте как лекарство ежедневно.

*** При ревматизме и полиартрите** прикладывайте к больным суставам кашицу из лука на 20-30 минут 2-3 раза в сутки.

*** Трещины на пятках** излечивает компресс из меда и лука (1:1). А ночная маска на лицо из этих же составляющих предупреждает образование морщин и освежает кожу.

## Намотай на ус

# Чем полезен творог?

Творог содержит большое количество белка, молочного жира, солей кальция, фосфора. В обезжиренном твороге около 17% белка (больше, чем в некоторых сортах мяса).

Творог снижает накопление жира в печени, оказывает противосклеротический эффект. Но этот молочный продукт содержит достаточное количество животных жиров, которые забивают печеночные протоки. Поэтому при регулярном употреблении творога в него рекомендуют добавлять немного растительного масла. Еще лучше покупать нежирные сорта творога.

Обратите внимание и на то, что для усвоения творога требуется большая работа всех органов желудочно-кишечного тракта. Поэтому не стоит слишком увлекаться этим продуктом (не больше 200 г в день).

Творог хорошо сочетается с медом, любыми фруктами, ягодами, овощами, орехами. Лучше всего употреблять творог в сыром виде, не подвергая его тепловой обработке. Из творожных блюд самыми полезными считаются галушки.

Для их приготовления замесите тесто из 500 г творога, 2 яиц и 1 стакана муки, добавьте в него 1 ст. ложку растительного масла, щепотку соли и мед (или сахар) по вкусу. Выложите тесто на посыпанную мукой доску, разрежьте на 4 части, скатайте из каждой части колбаски, слегка их приплюсните и порежьте каждую наискосок в виде ромбиков. Варите галушки в подсоленном кипятке, пока не всплывут (5-7 минут). Выложите с помощью шумовки на тарелку. Подавайте со сметаной.

Можно также приготовить творожные оладьи. Мягкое сливочное масло (15-20 г) разотрите с 2 желтками и смешайте с отжатым и протертым творогом (200 г). Взбейте яичные белки, положите их на творожную массу, посыпьте сверху крахмалом (1 чайн. ложка с верхом), осторожно перемешайте, сформуйте небольшие котлетки, слегка обваляйте их в муке и поджарьте с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Подавайте с зеленью, сметаной или медом.

## Прикинь на себя

## Сам себе доктор

# Нам не страшен купероз

**МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ОТ КУПЕРОЗА — СЕТОЧКИ РАСШИРЕННЫХ КАПИЛЛЯРОВ. СДЕЛАТЬ ЕЕ БЛЕДНЕЕ И МЕНЬШЕ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ.**

### Как проявляется

Куперозу подвержены в основном женщины со светлой чувствительной кожей. Заболевание сопровождается жжением, покалыванием, зудом, иногда возникает покраснение или появляется воспаление. На лбу, носу, щеках и подбородке сосуды расширяются, теряют свою эластичность. В результате краснота становится постоянной и приобретает более яркий оттенок.

### Что вызывает

* Острые и очень горячие блюда.
* Резкие перепады температуры.
* Действие ультрафиолетового излучения.
* Курение, алкоголь.
* Гормональные нарушения.
* Наследственный фактор.

### Запретные продукты

* Печень, йогурт, сметана, сыр, маринады, шпинат, бобовые.
* Шоколад, ваниль, соевый соус, дрожжевые продукты (за исключением хлеба).
* Томаты, бананы, сливы, изюм.
* Алкоголь, особенно красное вино, пиво, виски, водка, шампанское, горячие шоколад, кофе и чай.

Эти продукты могут спровоцировать обострение купероза. Поэтому по возможности сократите до минимума их употребление.

### Садимся на диету

В нее обязательно должны входить жирные кислоты. Они содержатся в нерафинированном растительном масле. В нем присутствует также большое количество витаминов А и Е. Они нужны для питания кожи. Поэтому ежедневно съедайте не менее 1 ст. ложки растительного масла. Им можно заправлять любой овощной салат или квашеную капусту.

Кстати, масло очень богато витамином К, он тоже незаменим при куперозе. Также очень важно включить в рацион витамин Р. Он укрепляет стенки сосудов, улучшает их тонус. Больше всего его содержится в чернике, малине, бруснике и клюкве. Его много во всех цитрусовых, особенно в лимоне, который лучше съедать вместе с коркой.

Так что используйте в качестве салатной заправки смесь растительного масла и тертой цедры лимона. Это придаст блюдам пикантный вкус и поможет вам справиться с куперозом.

ОТ БЕССОННИЦЫ ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ 1 СТАКАН ОТВАРА РЕПЫ. ДЛЯ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЕПЛОДА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ И ВАРИТЕ 15 МИНУТ.

## Пальчики оближешь!

## Рекомендуем

# Полезные сладости

### ЧЕРНОСЛИВ В ШОКОЛАДЕ

Его рекомендуют при гипертонии и заболеваниях желчного пузыря, так как он способствует выведению холестерина из организма. Благодаря высокому содержанию магния чернослив полезен в диетическом питании даже при таких болезнях, как псориаз, склеродермия и системная красная волчанка.

200 г чернослива без косточек промойте, ошпарьте кипятком. Затем откиньте его на дуршлаг, чтобы стекла вода. В каждую ягоду положите четвертинку грецкого ореха.

Приготовьте шоколадную глазурь. Смешайте 1 стакан сахарного песка и 2 ст. ложки какао-порошка. Влейте 1/3 стакана воды и кипятите смесь на слабом огне до загустения, постоянно помешивая.

Снимите с огня и сразу же опустите подготовленный чернослив в глазурь. Хорошенько размешайте (каждая ягода должна быть полностью покрыта глазурью) и выложите на смазанные маслом тарелки и противень. Когда чернослив остынет, поставьте его часа на два в холодное место (можно в морозилку).

### КОЗИНАКИ

Почти все орешки и семечки полезны для здоровья. Они содержат ценные растительные жиры, это источник энергии и красоты. Если вам захотелось похрустеть, можно приготовить дома вкусные и полезные козинаки. Их делают из семян подсолнечника, арахиса, грецких орехов и даже из овсяных хлопьев. Можно добавить в козинаки мак, кунжут, льняное семя, красную рябину — то, что вам придется по вкусу.

Возьмите 300 г очищенных орехов (любых), 300 г меда, 1 ст. ложку без верха сахарной пудры. Слегка прожарьте орехи на сковороде на слабом огне, затем нарежьте небольшими кусочками, но не очень мелко. Мед прокипятите в алюминиевой или медной миске и уварите его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце.

Всыпьте в мед орехи и сахарную пудру, которая придает козинакам хрупкость. Продолжайте варить, непрерывно помешивая, пока не появятся аромат и вкус поджаренного, т. е. не начнется карамелизация.

Выложите массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой, и раскатайте в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Остудите, нарежьте на квадраты (5х5 см), просушите до затвердения.

В козинаки можно добавить рябину. Ягоды промойте, пересыпьте сахарным песком, ровным слоем уложите на противень. Запекайте в духовке при 200°С 20-30 минут. Ягодную массу добавьте в козинаки, только что снятые с огня. Затем сформуйте из смеси брикеты, заверните в фольгу и выдержите под прессом 3 дня.

### ЖЖЕНЫЙ САХАР

Жженый сахар иногда эффективнее аптечных таблеток и особенно полезен при сухом надрывном кашле и бронхите.

1 ст. ложку наполните на 2/3 объема сахарным песком и держите над огнем, пользуясь прихваткой, чтобы не обжечься, до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет. Тогда содержимое ложки быстро вылейте в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует нечто вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать, не разжевывая.

## Пригодится

При гидрадените (гнойное воспаление потовых желез) луковицу испеките в духовке, разделите на пластинки и приложите их теплыми к нарывам. Повторяйте процедуру до тех пор, пока нарыв не прорвется. Затем свежий лист подорожника промойте и приложите к нарыву. Подорожник вытягивает гной. Очищенную рану присыпьте стрептоцидом. Он способствует заживлению.

При отложении солей и высоком давлении каждое утро съедайте натощак по 0,5 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из 1 лимона и 1 головки (не зубчика) чеснока. Продукты измельчите и смешайте. Принимайте каждый день без перерыва в течение 1-2 месяцев.

Для повышения потенции у мужчин 2 чайн. ложки смеси из корня имбиря, корня солодки и корицы залейте 1 стаканом горячей воды, на медленном огне доведите до кипения, накройте и дайте настояться до остывания. Пейте по 1/2 стакана на 2-3 раза в день.

# Рыбный день

### ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ

Треска, хек или другая рыба — 250 г, свежая капуста — 300 г или квашеная — 500 г, лук репчатый — 1/2 шт., морковь — 1/2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, 3%-ный уксус — 2 ст. ложки, соль, томатная паста, специи — по вкусу.

Капусту, морковь, репчатый лук нашинкуйте соломкой, сложите в кастрюлю, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, томат и тушите на слабом огне. За 10-15 минут до готовности заправьте солью, перцем, сахаром, уксусом.

Рыбу очистите от костей, нарежьте кусочками по 25-30 г, посолите, обжарьте на сковороде на растительном масле. Обжаренную рыбу соедините с тушеной капустой, осторожно перемешайте, тушите до готовности.

### РЫБА С МОРКОВЬЮ

Рыбное филе — 1 кг, подсолнечное масло — 1 стакан, лук — 3 шт., морковь — 3 шт., томатное пюре — 3 ст. ложки, соль — 2 чайн. ложки, черный молотый перец — на кончике ножа, лавровый лист — 2 шт., мука — 3 ст. ложки.

Кусочки филе посолите и обваляйте в муке. Обжарьте в растительном масле. Обжаренную рыбу сложите в кастрюлю. Порежьте мелко лук, потрите на крупной терке морковь. Потушите овощную смесь в растительном масле, подлейте 0,5 стакана воды. Когда морковь станет мягкой, положите томатное пюре и поперчите. Залейте поджаренную рыбу приготовленной смесью, положите лавровый лист и тушите на очень слабом огне полчаса.

### КАРП «ПОД ШУБОЙ»

Крупный карп, лук, яблоко, морковь, сыр твердый, майонез, специи — по вкусу.

Карпа почистите, удалите жабры, разрежьте от рта до хвоста, чтобы можно было его красиво раскрыть (где необходимо, сделайте надрезы). Посолите, поперчите, выложите сверху нарезанный кольцами лук, оставьте промариноваться (лучше на ночь). Дальше все по отдельности натрите на крупной терке и выложите слоями (слои не должны быть очень толстыми) — яблоко, морковь, майонез и тертый сыр (слои можно солить и перчить). Рыбу поставьте в духовку и выпекайте до готовности.

### КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВОВ

Консервы «Сардина в масле» — 1 банка, лук — 3 шт., яйца — 5 шт., мука — 3 ст. ложки, соль, перец — по вкусу, растительное масло — 3 ст. ложки.

Для заправки: лук — 4 шт., морковь — 2 шт., соль, перец — по вкусу.

Консервы смешайте с мелко порезанным луком, добавьте яйца, муку, посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте и жарьте котлеты на масле.

Для заправки лук порежьте и зажарьте, добавьте натертую на терке морковь, соль, перец, немного воды. Потом переложите котлеты в глубокую посуду, смажьте заправкой и тушите 20 минут.

### Пригодится

*** Луково-яблочная паста.** Мелко нарежьте лук, добавьте натертые на крупной терке яблоки, размятые вилкой вареные яйца, посолите и заправьте сметаной. На 1 небольшую луковицу — 1 яблоко, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки сметаны.

*** Паштет.** Потушите печень, пропустите через мясорубку вместе с вареными яйцами и морковью, добавьте жареный лук и тщательно разотрите. Можно добавить немного сливочного масла и зелени.

*** Соус вместо майонеза.** Смешайте 1 стакан оливкового масла, 1 чайн. ложку свежей горчицы, 1-2 ст. ложки винного уксуса или лимонного сока, сахар и соль — по вкусу. Неиспользованный соус держите в холодном месте и перед использованием вновь хорошо перемешайте.

### Рецепты из конверта

#### Печёночные клёцки

По 100 г печенки (лучше говяжьей) и белого хлеба, 1 яйцо, маленькая луковица, 3-4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла или жира, 3-4 веточки петрушки, панировочные сухари, сушеный майоран и черный перец — по вкусу.

Печенку очистите от пленок, мелко нарежьте. Лук и петрушку измельчите и обжарьте на масле или жире. Хлеб размочите в молоке, добавьте яйцо и измельченные пряности, посолите. Все смешайте, постепенно всыпьте панировочные сухари, чтобы получилась пластичная масса, и дайте постоять 30 минут. Мокрыми руками скатайте небольшие шарики, опустите в кипяток и варите 10-15 минут.

**И. Н. Смирнова, Красноярск**

#### Рыбный шашлычок

Я большая любительница придумывать и пробовать новые рецепты. Недавно подслушала вот какой. Нужно взять филе морского окуня, нарезать кусочками примерно по 5 см и сложить в посуду. Добавить туда 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/2 чайн. ложки молотого перца чили. Все тщательно перемешать и оставить мариноваться на 30 минут. Потом кусочки рыбы надо обернуть полоской бекона и нанизать на шампуры, чередуя с крупными кусками сладкого перца и толстыми кружочками красного репчатого лука. Подготовленную рыбу сбрызнуть кунжутным маслом и обжарить над углями.

**И. Михайлова, Тульская обл.**

*На каждый день* — *Ну очень вкусно!*

# Сырные фантазии

### Суп «Оригинальный»

Вода — 1 л, плавленые сырки — 2 шт., морковь — 2 шт., картофель — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, масло растительное — 2 ст. ложки (для зажарки), зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.

Воду поставьте на огонь, положите порезанные сырки и помешивайте до полного растворения. Почистите и натрите морковку, притушите на сковороде в растительном масле и добавьте к растопленным сыркам. Через 7-10 минут положите нарезанный кубиками картофель и варите до полной готовности. В конце добавьте тертый чеснок и мелко порезанную зелень, посолите, поперчите по вкусу.

### Сырные оладьи

Мука — 200 г, яйцо — 3 шт., молоко — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, соль — 1/4 чайн. ложки, сыр — 150 г, масло для жарки.

Отделите белки от желтков. Смешайте желтки с молоком, добавьте просеянную муку, приправьте солью и сахаром. Перемешайте, чтобы не было комков. Готовое тесто должно напоминать довольно густую сметану. Сыр натрите на мелкой терке и засыпьте в миску с тестом.

Белки взбейте в устойчивую пену и смешайте с тестом. Тесто с белками перемешивайте сверху вниз, так оладьи получатся пышнее.

Разогрейте сковороду, влейте масло и столовой ложкой выкладывайте оладьи. Обжаривайте с двух сторон до появления корочки. Готовые оладьи переложите на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек масла. Оладьи подавайте на стол горячими, посыпав сырной стружкой.

### Закуска из лаваша с грибами

Лаваш — 3 шт., укроп — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, маринованные шампиньоны — 1 банка, твердый сыр — 300 г, лук — 2 шт., майонез — 250 г.

Первый лист лаваша смажьте тонким слоем майонеза и сверху посыпьте мелко нарезанным укропом с петрушкой. Сверху положите второй лист лаваша, смажьте тонким слоем майонеза и засыпьте шампиньонами, пожаренными с луком, распределив по всему листу. Сверху положите третий лист, тонко смажьте майонезом и засыпьте весь лист мелко натертым сыром. Сверните все в рулет и уберите в холодильник. Перед подачей на стол порежьте на кусочки.

### Рулет из телятины с сыром

Телятина — 750 г, белый хлеб — 2-3 ломтика, морковь — 3 шт., лук — 80 г, яйца — 4 шт., сыр — 100 г, жир — 80 г, зелень укропа и петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Телятину пропустите через мясорубку, добавьте предварительно замоченный в молоке и отжатый хлеб, натертый на мелкой терке лук, 2 сырых яйца, мелко рубленную зелень, перец, соль. Тщательно перемешайте, выложите пластом на влажной доске. На одну половину положите нарезанные мелкими кубиками морковь и 2 крутых яйца, сверните в виде рулета, уложите в смазанный жиром сотейник, сверху полейте жиром, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до готовности. Остывший рулет нарежьте ломтиками и уложите на блюдо.

### Картофель, запеченный с курицей

Картофель вареный — 8 шт., курица вареная — 1 шт., сыр твердый тертый — 4 ст. ложки, сметана — 160 г, сливочное масло — 40 г, перец красный молотый, соль, зелень петрушки.

С курицы снимите кожу, отделите мякоть от костей. Картофель разрежьте пополам и поместите на смазанную маслом фольгу срезом вверх. Сверху разложите кусочки масла, нарезанную ломтиками мякоть курицы, посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром, полейте сметаной. Края фольги соедините и жарьте картофель на гриле 20 минут.

■ ЛИМОНЫ МОЖНО ХОРОШО СОХРАНИТЬ В БАНКЕ, НА ДНО КОТОРОЙ НАСЫПАН СЛОЙ СОЛИ.

■ В СВЕКОЛЬНЫЙ ОТВАР ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО СОЛИ, 1-2 СТ. ЛОЖКИ УКСУСА И ДЕРЖИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ЭТОТ РАССОЛ МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ НЕДЕЛЯМИ, А ДОБАВЛЕННЫЙ В БОРЩ ПЕРЕД КОНЦОМ ВАРКИ, УЛУЧШИТ ЕГО ВКУС.

■ ЧТОБЫ МЯСНОЙ БУЛЬОН ПОЛУЧИЛСЯ БОЛЕЕ ПРОЗРАЧНЫМ, МОЖНО ДОБАВИТЬ В НЕГО НЕБОЛЬШОЙ КУСОЧЕК ХОРОШО ПРОМЫТОЙ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ.

*Рекомендуем* — *Намотай на ус*

# Запеканки

### С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Квашеная капуста — 0,5 кг, картофель — 0,5 кг, растительное масло — 5 ст. ложек, сыр — 50 г, яйца — 3 шт., молоко — 0,5 стакана, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Капусту потушите в небольшом количестве растительного масла, чтобы стала мягкой. Посыпьте перцем, размешайте, снимите с огня. Картофель очистите, нарежьте кубиками или кружками, поджарьте в растительном масле. В форму для запекания выложите слой жареного картофеля, посыпьте перцем и натертым сыром. На него сверху выложите половину тушеной капусты, затем второй слой картофеля, посыпанный сыром, и снова слой капусты. Завершите слоем картофеля. Запекайте в духовке 20-25 минут до золотистого цвета. Полейте смесью взбитых с молоком яиц и снова запекайте 5-7 минут.

### ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ

Морковь — 500 г, творог — 300 г, манная крупа — 3 ст. ложки, молоко — 4 ст. ложки, яйца — 3 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, панировочные сухари — 1 ст. ложка, сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Отваренную или сырую морковь натрите на крупной терке, добавьте растертый творог, манную крупу, замоченную в молоке, желтки двух яиц, растертые с сахарным песком. Все посолите и тщательно размешайте, добавив взбитые белки двух яиц. После этого массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смажьте сверху смесью яйца со сметаной (1 ст. ложка) и запекайте в горячей духовке 20-25 минут.

### КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель — 1 кг, яйца — 2 шт., репчатый лук — 3 шт., молоко — 1 стакан, сливочное масло — 3 ст. ложки, сметана — 3-4 ст. ложки, соль — по вкусу.

В протертый горячий отварной картофель добавьте горячее молоко, сырые яйца, растопленное сливочное масло и посолите. Все хорошо перемешайте и переложите половину приготовленной массы на сковороду, смазанную маслом. Разровняйте, положите сверху слой поджаренного лука и накройте остальной частью приготовленной массы. Снова разровняйте, смажьте сметаной, поставьте в горячую духовку и запекайте 20-35 минут.

# Обедаем дома

## Куриный суп с яичными блинчиками

*500 г куриного филе (или крылышки, голени), 5 яиц, 100 г лука, 100 г моркови, соль, перец по вкусу, растительное масло.*

Филе нарежьте небольшими кусочками, залейте 2,5 л воды и варите до готовности. Морковь натрите на средней терке. На растительном масле обжарьте нарезанный лук, добавьте морковь и вместе потушите. Взбейте по отдельности каждое яйцо, немного посолите, вылейте на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, и поджарьте с одной стороны, затем переверните на другую. Таким образом поджарьте 5 блинчиков. Остудите их и нарежьте соломкой. В бульон добавьте спассерованные лук и морковь, затем блинчики, посолите, поперчите и держите на огне 3-4 минуты. Подавайте со сметаной, посыпав зеленью.

## Запеканка из свёклы с творогом

*4 свеклы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 1,5 стакана молока, 4 яйца, 150 г творога, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль, сахар, сметана.*

Свеклу испеките, очистите и пропустите через мясорубку. Сварите густую сладкую манную кашу на молоке и соедините со свеклой. Творог протрите через сито, соедините со свеклой и манной кашей, добавьте сырые яйца, соль, сахар и перемешайте. В форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями, выложите массу слоем 6-7 см, разровняйте, посыпьте сухарями, полейте сливочным маслом и запекайте в духовке. Готовую запеканку полейте сметаной.

## «Заплетённый» ананас

*2 банки ананасов кружочками, упаковка замороженного слоеного теста, 1 яйцо, сахарная пудра и кокосовая стружка.*

Размороженный пласт теста нарежьте длинными полосками примерно 1 см шириной и 10 см длиной. Уложите три полоски друг на друга так, чтобы они соприкасались друг с другом в центре (получается шестиконечная звезда). Сверху в центр уложите ананасовое колечко. Затем конец каждой полосочки прижмите в центре (сквозь ананасное отверстие). Выложите пирожные на противень, смажьте яйцом, посыпьте пудрой и кокосовой крошкой и выпекайте в духовке 20 минут.

## Каши разные вкусны

### «Праздничная»

300 г пшеничной крупы, 1 л молока, 0,5 л сливок, 1 стакан воды, 100 г меда.

Смешайте воду и молоко, доведите до кипения, всыпьте пшеничную крупу, варите до готовности, добавьте сливки, мед, тщательно размешайте, плотно закройте крышкой. Можно завернуть кашу в одеяло или другую теплую вещь и оставить допревать.

### Пшеничная с мёдом

1 кг пшеницы, 1 чайн. ложка соли, 100 г меда, 1,5 л молока.

Переберите зерна пшеницы, промойте, замочите в холодной воде на 2-3 часа, залейте молоком, добавьте соль и варите до готовности. Остудите, добавьте мед. Подавайте в глиняных горшочках.

### Рисовая с изюмом

1/3 стакана риса, 1/2 стакана сахара, 1 чайн. ложка корицы, 1 стакан изюма.

Рис переберите, промойте, залейте водой, доведите до кипения. Откиньте на сито, промойте холодной водой, снова варите до мягкости в большом количестве воды. Откиньте на сито и остудите. Смешайте рис с сахаром и корицей. Добавьте вымытый и ошпаренный изюм, размешайте.

### С маком и орехами

200 г очищенной пшеницы, 150 г мака, 50 г очищенных орехов, 50 г изюма, 1/2 стакана сливок, ванильный сахар, мед, сахар — по вкусу.

Пшеницу переберите, промойте водой, залейте новой и варите до готовности. Процедите, остудите. Мак заварите кипятком и держите на огне до тех пор, пока он не будет легко растираться пальцами. Отцедите на сите, пропустите через мясорубку. Перемешайте с пшеницей, добавьте измельченные орехи, ошпаренный кипятком изюм, мед и сахар по вкусу. Затем добавьте ванильный сахар. Перемешайте со сливками, переложите в блюдо. Подавайте охлажденной.

*На десерт* *Для вас, лакомки*

# Из творога

### Крендели с орехами

250 г сухого творога, 150 г маргарина, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 400 г муки, ванилин, соль, сода, погашенная уксусом, рубленые орехи.

Творог, разогретый и охлажденный маргарин, масло, яйца, сахар, соль и ванилин смешайте и протрите через сито. Добавьте просеянную муку и соду, замесите тесто. Раскатайте колбасками одинаковой длины, сформуйте из них крендели, смажьте взбитым яйцом и посыпьте рубленными орехами. Выпекайте на среднем огне около 10 минут.

### Булочки

250 г муки, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 250 г творога, 1/2 чайн. ложки соды, погашенной уксусом, соль, натертая лимонная цедра.

Творог, муку и соду просейте и смешайте с сахаром, цедрой и 1 яйцом. Из приготовленного теста сформируйте булочки, положите их на смазанный жиром противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте на среднем огне до готовности.

**Хорошо сохраняется творог в эмалированной посуде с несколькими кусочками сахара.**

### Крокеты

0,5 кг творога, 1 яйцо, 1 чайн. ложка соды, 2 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1 пакетик ванильного сахара, стакан муки, растительное масло для жарки.

Смешайте творог с яйцом, содой, сахаром, солью, ванильным сахаром в однородную массу. Затем постепенно добавьте муку, чтобы получилось тесто, слегка липнущее к рукам (оно не должно быть крутым). Стол слегка посыпьте мукой. Окуная пальцы в муку, отщипывайте небольшие кусочки теста и скатайте шарики. Обваляйте их в муке и жарьте в горячем растительном масле (во фритюре). Подавайте со сметаной, вареньем, сгущенкой.

### Печенье «Мечта»

200 г сливочного масла, 200 г сахара, 500 г творога, 400 г муки, 1/2 чайн. ложки соды.

Мягкое сливочное масло перемешайте с творогом, постепенно добавьте муку, перемешав ее предварительно с содой. Полученное тесто раскатайте в виде жгута и нарежьте кружочками. Каждый кружок одной стороной прижмите к столу, посыпанному сахаром, и уложите на противень, слегка смазанный маслом, сахарной стороной вверх. Выпекайте при температуре 180°С в течение 20-30 минут.

### *Секреты вкусных пирогов*

* При замесе дрожжевого теста все продукты должны быть теплыми или комнатной температуры, продукты из холодильника замедляют подъем теста.

* Перед тем как поставить пирог в духовой шкаф, ему дают подойти в течение 15-20 минут.

* Пироги, приготовленные на молоке, более вкусны и ароматны, корочка после выпечки блестящая, с красивым цветом.

* Соду и ванилин в тесто лучше недосыпать, чем пересыпать.

* При избытке сахара в тесте пироги быстро румянятся и даже подгорают.

* Пироги из песочного теста надо вынимать из форм охлажденными.

* Тесто, когда оно очень круто замешено, всегда липнет к рукам, но оно хорошо раскатывается бутылкой, наполненной холодной водой.

### *Пригодится*

● Если парную печень не собираетесь сразу готовить, смажьте ее растительным маслом и положите на 1-2 дня в холодильник, но не в морозилку, а поближе к ней. При замораживании печень теряет многие полезные свойства.

● Если любите рыбу или мясо в кляре, поэкспериментируйте. Замесите тесто не традиционным способом — на воде, а на смеси, например, минеральной воды и пива, взятых в равных пропорциях. Тогда при поджаривании ваши изделия получатся пышными и нежными, с хрустящей румяной корочкой.

● При приготовлении мяса в соусе очень хорошо добавить в него муку. Чтобы не было комочков, муку разведите в подсоленной воде. А если готовите молочный соус, муку сначала засыпьте в кипящее масло, а уж потом разведите молоком.

# Морковные сырники

*400 г творога, 5 морковок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы, 1,5 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, соль по вкусу, растительное масло для жарки.*

Морковь очистите, положите в кастрюлю, влейте немного воды, накройте крышкой и припустите до мягкости. Готовую морковь пропустите через мясорубку, выложите в миску, добавьте сливочное масло, манную крупу, поставьте на огонь и, помешивая, прогрейте 5 минут на слабом огне.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте морковную массу, соль, муку, сахар, яйцо. Перемешайте, разделайте на круглые котлетки, запанируйте в муке и обжарьте в разогретом масле до образования румяной корочки с обеих сторон. Подавайте сырники горячими со сметаной.

## Из почты «Айболита»

### Люди, молитесь Богу, просите — и дано вам будет!

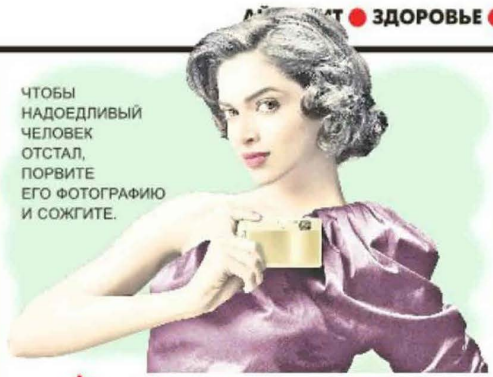
Несколько лет я лечилась от бурсита — на коленке была шишка. Каждый вечер к больному месту прикладывала компресс с настоем корня лопуха или горячий парафин. Делала инъекции дорогими лекарствами, но безрезультатно. Хирург сделал заключение, что помочь может только операция. Но с операцией я решила повременить. Прекратила всякое лечение, подумала — будь что будет. Однако боль в коленке не давала покоя, шишка все больше увеличивалась. Поэтому я решила прооперироваться. И все бы ничего, если бы однажды...

Как-то вечером в очередной раз просматривала газеты. Вдруг на глаза мне попалась статья, в которой одна женщина описывала свое исцеление от болезни молитвами Пресвятой Богородице. Я не очень-то поверила, но все-таки решила последовать ее примеру, хуже все равно не будет. На работе сказала, что операция отложена на месяц. Сама же каждый день ходила в церковь, читала молитву Пресвятой Богородице и смазывала коленку святым маслом.

...Прошло 3 недели. Так получилось, что в последнее время я перестала смазывать шишку, и поэтому внимания на колено не обращала. Как-то при разговоре с подругой, которая пришла навестить меня, машинально поставила ногу на нижнюю перекладину стула. Колено приоткрылось, и я увидела, что шишки нет! Это было настоящим чудом. В операции я больше не нуждалась.

Вот так мне, многогрешной, по молитвам матушки Марии Господь даровал исцеление. Как часто мы из-за своей греховности и маловерия отвергаем надежду на исцеление! Так и хочется воскликнуть: «Люди, молитесь Богу, просите, и дано будет вам!»

**А. Новикова, Московская обл.**



ЧТОБЫ НАДОЕДЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ОТСТАЛ, ПОРВИТЕ ЕГО ФОТОГРАФИЮ И СОЖГИТЕ.

## Фото на память

* В последнее время стало модно носить фотографии родных и близких в кошельке. Делать этого не стоит. Порой даже брошенного вскользь недоброжелательного взгляда бывает достаточно, чтобы принести в дом беду.

* Родителям, находящимся в разлуке с дочерью или сыном, надо почаще беседовать с фотографией ребенка. Но не причитайте: «Как ты там, один-одинешенек!» Наоборот, старайтесь передать часть своей силы и веры, что все будет хорошо.

* Совет для влюбленных: те пары, которые много фотографируются до брака, нередко до загса не доходят, или быстро разводятся, или живут из рук вон плохо.

* Постарайтесь не фотографироваться просто так, от нечего делать. Будьте чуть осторожнее, оставляя кому-нибудь свои снимки на память. Это должна быть хорошая память.

## Помолимся?

### МОЛИТВА НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Избавиться от бессонницы, ночных кошмаров и испуга помогает молитва на сон грядущий. Ее надо читать всякий раз перед сном.

«В руце Твои Господи Иисусе Христе, Боже мой, предаю дух мой: Ты же мя благослови, Ты мя помилуй и живот вечный даруй ми. Аминь».

### ЧТОБЫ БОЛЕЗНЬ БЫЛА В ОЧИЩЕНИЕ

Молитва болящего: «Господи, видишь Ты мою болезнь. Ты знаешь, как я грешен и немощен. Помоги мне терпеть и благодарить Твою Благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение многих моих грехов. Владыко Господи, я в руках твоих, помилуй меня по воле Твоей и, если мне полезно, исцели меня вскоре. Достойно по делам моим приемлю: помяни мя, Господи, во Царствии Твоем! Слава Богу за все!»

### МОЛИТВА О ДЕТЯХ

О Пресвятая Владычице Дево Богородице, спаси и сохрани под кровом Твоим моих чад (имена), всех отроков, отроковиц и младенцев, крещеных, и безымянных, и во чреве матери носимых. Укрой их ризою Твоего материнства, соблюди их в страхе Божием и в послушании родителям, умоли Господа моего и Сына Твоего, да дарует им полезное ко спасению их. Вручаю их Материнскому смотрению Твоему, яко Ты еси Божественный Покров рабам Твоим. Матерь Божия, введи меня во образ Твоего небеснаго материнства. Уврачуй душевные и телесные раны чад моих (имена), моими грехами нанесенные. Вручаю дитя мое всецело Господу моему Иисусу Христу и Твоему, Пречистая, небесному покровительству. Аминь.

УХОДЯ ИЗ ДОМА, ПРОСИТЕ НИКОЛАЯ-УГОДНИКА, ЧТОБЫ ОН ОХРАНЯЛ ВАШЕ ЖИЛИЩЕ, А НАД ВХОДНОЙ ДВЕРЬЮ ПОВЕСЬТЕ ИКОНУ «ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ»

*За гранью* — *Думай, думай*

# Не заигрывайте со смертью

**САМОУБИЙЦА УЖЕ НЕ МОЖЕТ РАСКАЯТЬСЯ И ПОЛУЧИТЬ ПРОЩЕНИЕ! ОН САМ СЕБЯ ВЫЧЕРКИВАЕТ ИЗ КНИГИ ЖИЗНИ И САМОЛИЧНО ВЫПИСЫВАЕТ СЕБЕ «ПУТЕВКУ В АД».**

### Дай мне еще шанс

Михаилу Д. из Москвы довелось заглянуть туда, откуда никто не возвращается. Его бросила горячо любимая девушка, желавшая жить красиво и богато. Накануне он потерял высокооплачиваемую работу и уже не мог удовлетворять желание подруги жить на широкую ногу. В довершение всего разругался с родителями. И даже крестик, который Михаил никогда не снимал, неожиданно потерялся. Уныние и отчаяние овладели душой молодого человека, и он бросился вниз с балкона пятого этажа.

... Увиденное по ту сторону жизни глубоко потрясло самоубийцу. Его окружило полчище бесов, он увидел огненный ад, услышал жуткие стенания мучающихся обитателей преисподней. И тогда юноша в отчаянии взмолился: «Господи, прости меня! Дай мне еще шанс!»

Михаил пережил клиническую смерть, его чудом спасли. Юноша выздоровел и начал жизнь с белого листа. Он круто изменился в лучшую сторону, нашел хорошую работу, повстречал хорошую девушку. Вспоминая про суицид, Михаил и сейчас не может сдержать слез, сразу становится серьезным и говорит о своей благодарности Богу за шанс все исправить.

К сожалению, далеко не всем самоубийцам предоставляется возможность все исправить. Большинство из них безвозвратно губят свою бессмертную душу.

### Самоубийство — страшный грех

Человек не имеет права самовольно распоряжаться своей жизнью, которую дал ему Всевышний. Только Бог может решить, когда Он возьмет нас из земной жизни. Смерть должна прийти именно в тот момент, когда это будет угодно Промыслу Божью. Самовольно сводящий счеты с жизнью делает своего рода плевок в сторону Создателя. Именно поэтому запрет на самоубийство был дан человеку Творцом еще в древнейшие времена.

Самоубийство считается страшнее и хуже, чем умышленное убийство другого человека. Дело в том, что любое другое преступление можно исправить при жизни. В случае искреннего раскаяния, покаяния и искупления вины даже самый жестокий убийца может быть прощен Богом. А вот самоубийца уже не может раскаяться и получить прощение! Он сам себя вычеркивает из Книги Жизни и самолично выписывает себе «путевку в ад». У него больше нет времени на покаяние.

САМОУБИЙСТВО — САМЫЙ СТРАШНЫЙ ГРЕХ, ЗА КОТОРЫЙ ПРИДЕТСЯ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ МУКАМИ В АДУ. САМОУБИЙЦ НЕ ОТПЕВАЮТ В ХРАМАХ, НЕ ПОМИНАЮТ В ЦЕРКОВНЫХ МОЛИТВАХ И ХОРОНЯТ ЗА ТЕРРИТОРИЕЙ КЛАДБИЩА.

Некоторые пытаются оправдывать самоубийство безвыходными ситуациями и положениями в жизни. На самом деле достойный выход может быть найден всегда. Полный тупик — это всего лишь самообман.

### Начните жить заново

Очень рискуют погибнуть навеки люди, попавшие в ловушку алкогольной или наркотической страсти. Они опускаются, их души начинают «гнить», разрушаться еще при жизни. Несчастные становятся игрушками в руках демонических сил. Впадая в тяжкую депрессию, они нередко сводят счеты с жизнью.

Их, так же как и обычных самоубийц, не отпевают в храме и не поминают на церковных службах. Молиться за этих несчастных могут только родные, собственным покаянием облегчая адские мучения самоубийц.

Поэтому, если вас в тоске посетила зловещая мысль покончить с собой, — остановитесь! Осознайте, что есть люди, которым намного хуже вас! Сходите в больницы к умирающим, посмотрите, как живут обездоленные. И начните жить заново. Делайте больше добра людям, не славы и денег ради, а просто так, для умножения добра. И вся тоска непременно уйдет прочь, а на смену ей придет простое человеческое счастье!

## Многие из нашего города побывали в призрачной деревне

Эта история произошла несколько лет назад. Как-то вечером папа отправился в гости к родственникам, которые живут неподалеку от нас. Было уже около одиннадцати вечера, когда он засобирался из гостей домой. На улице была тьма, но на столбе около нашего дома висел большой фонарь. Он всегда помогал найти дорогу.

Было тихо. Отец шел не спеша, время от времени поглядывая на свой светящийся маячок. Но вдруг что-то произошло: воздух вокруг заклубился, стало светло. Папа огляделся и изумился: он находился в совершенно незнакомом месте! Вдобавок там был день, а не ночь!

Он посмотрел по сторонам и понял, что оказался в какой-то большой деревне. На завалинках у домов сидели старики, шумели ребятишки, прогуливалась молодежь. Но особенно его поразили дома — огромные, добротные, похожие на те, что строят в Сибири. При этом в глаза бросалась одна деталь — крыши у этих домов были очень большими, а окон либо не было совсем, либо они были очень маленькими.

Жители той деревни казались доброжелательными, счастливыми, часто улыбались друг другу. Подбегая то к одному, то к другому прохожему, папа пытался заговорить с ними, но его никто не видел и не слышал! Это уже начинало походить на кошмар...

Но тут снова что-то произошло с воздухом, и папа очутился в полной темноте по колено в болоте. Это болото, надо сказать, находится далеко от нашего города, в лесу, и пользуется дурной славой — его даже днем стороной обходят.

Потрясенный всем происшедшим, папа взглянул на часы. Стрелки показывали два пополуночи! А идти от родственников до нашего дома всего 10 минут. Отец же пропадал где-то более 3 часов! Промок до нитки, по уши был в грязи, тине, ноги болели — непросто ведь по болотным кочкам прыгать.

Позже, расспросив людей, он узнал, что многие из нашего города уже попадали в призрачную деревню. Все, что описывали очевидцы, сходилось до мелочей! Кроме того, после визита «туда» все эти невольные посетители оказывались в том самом злосчастном болоте. Интересно, где же побывали все эти люди, в том числе и мой папа? И не доказывает ли эта история то, что действительно существуют параллельные миры?

**С. Кирсанов, Липецкая обл.**

*Так учили наши предки* — *Намотай на ус*

# Крошки собери в ладошку

**Уронил крошки хлебушка нечаянно — собери в ладошку и в роток, чтобы тебя горе не съело, чтобы не пришлось побираться с протянутой рукою, чтобы сам заработал, чтобы голода и холода не знал, чтобы тело твое не покрылось цыпками и коростою.**

Так учили наши предки своих детушек. Хлеб был величайшей святынею. Его старались не покупать с чужих рук. А выпекался хлебушко в своей семье. А если в месячных хозяйка была, то к хлебу и не подходила. Из ржаной муки творился хлеб для повседневной жизни, замешивался на чистой воде из освященного церковью колодца или родника.

* Выпекался хлеб один раз в неделю — в субботу. И по выпечке узнавали, какой будет неделя: поднимался хлеб высоко и хорошо пропекался — все дни будут удачливыми; не поднимется, перекиснет — на слезы и несчастье; потрескается — новости грустные в дом придут; а если подгорит — так и жди беды, молись, чтобы пожар не случился.

* Одаривались хлебушком пришлые странники, сироты, немощные старики, вдовы.

* Выпекался хлеб круглый, как солнце. Украшался сверху крестом — чтобы нечистый не подступился. Молились за него святым угодникам Божьим — Юрию, Петру, Луке, Илье, Дмитрию. На их праздники выпекали из ржаного теста крест и кидали его в воду, чтобы дожди были когда надо, чтобы град не вытолок поля.

* Первую буханку хлеба, вынутую из печи, разрезал на краюхи хозяин семьи. Благословлял хлеб крестом. И чтобы дети не росли ворами, угли убирались перед тем, как вынимать испеченные хлебы.

* В будние дни ржаной хлеб стоял на столе под чистым полотенцем. Все убиралось со стола, а хлеб стоял, чтобы не переводился.

* Хлебом провожали невесту из дому — на достаток и на богатство. И хлебом же встречали в доме мужа.

* Хлебом провожали в последний путь. На похороны выпекали калачи из ржаной муки. Подгорят, потрескаются — пошла душа с грехами: в двенадцати церквях заказывали богослужение.

* А если хлеб подгорает постоянно, то поселилась в доме нечистая сила — немедленно освятить жилище надобно.

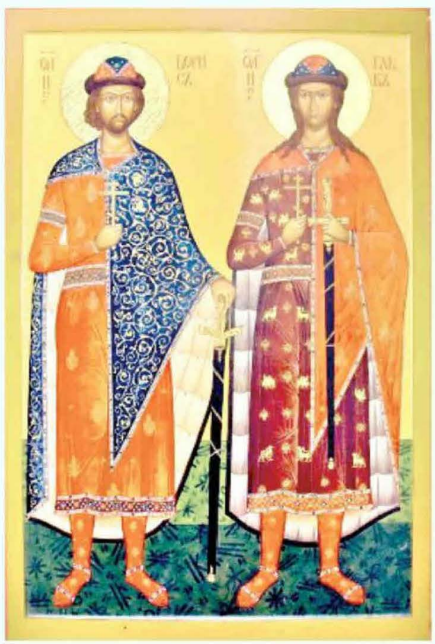
* Хлеб с солью на льняном полотенце выносили на раздорожье под крест. Освященный крестом и молитвами хлебушко служил деревням оберегом от нечистой силы.

* Если свекровь сноху невзлюбила, злобствует, на сноху соседям сплетничает, ревнует к сыну — надо хлебушком или блинами ее угостить, испеченными самой и наговоренными: «Хлебом и блинами поминаю злость твою, матушка моя-женька моего. Стань и моею матушкой, смирением и послушанием тебе отвечаю, ты в меня камень, а я в тебя хлебом. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

*Бог в помощь*

# Икона святых благоверных князей Бориса и Глеба

**ИМ МОЛЯТСЯ О СОХРАНЕНИИ ОТ МЕЖДОУСОБИЦЫ, ДАРОВАНИИ МУЖЕСТВА ПЕРЕД ЛИЦОМ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ.**



**МОЛИТВА**

О двоице священная, братия прекрасная, доблии страстотерпцы Борисе и Глебе, от юности Христу верою, чистотою и любовию послужившии, и кровьми своими, яко багряницею, украсившися, и ныне со Христом царствующии! Не забудите и нас, сущих на земли, но яко теплии заступници, вашим сильным ходатайством пред Христом Богом сохраните юных во святей вере и чистоте неврежденными от всякаго прилога неверия и нечистоты, оградите всех нас от всякия скорби, озлоблений и напрасныя смерти, укротите всякую вражду и злобу, действом диавола воздвизаемую от ближних и чуждих. Молю вас, грешный раб Божий (имя), о христолюбивии страстотерпцы, испросите у великодаровитаго Владыки всем нам оставление прегрешений наших, единомыслие и здравие, избавление от нашествия иноплеменных, междоусобныя брани, язвы и глада. Снабдевайте своим заступлением град сей и всех чтущих святую память вашу, во веки веков. Аминь.

**Публикуется по просьбе Любови Тимофеевны Морозовой из Ставрополя**

■ КОГДА ИДЕТЕ РВАТЬ ЛЕЧЕБНУЮ ТРАВУ, СДЕЛАЙТЕ ШЕСТЬ ПОКЛОНОВ ДОМА И ШЕСТЬ — ВОЗЛЕ САМОЙ ТРАВЫ.

■ В СТАРИНУ ОТ РАДИКУЛИТА НА ПОЯСЕ НОСИЛИ КРАСНУЮ НИТКУ ИЛИ ЛЕНТУ, И БОЛЬ УХОДИЛА.

■ ЕСЛИ ВЫ ВЫЙДЕТЕ РАННИМ УТРОМ В ЦВЕТУЩЕЕ ПОЛЕ, ТО ВЕСЬ ГОД НЕ БУДЕТЕ БОЛЕТЬ.

*Кошмарики*

## ЕДА ВДРУГ... ОЖИЛА

Порядком испугалась жительница Санкт-Петербурга, когда купленная ею в супермаркете замороженная щука вдруг ожила. Женщина утверждает, что купила замороженную 700-граммовую щуку в рыбном отделе одного из супермаркетов. Рыба выглядела так аппетитно, что женщина решила приготовить ее в первую очередь. Чтобы разморозить щуку, она положила ее в теплую воду в ванной. А примерно через час с ужасом обнаружила, что еда мечется вдоль «ванных берегов» и бьет хвостом. В самом магазине утверждают, что рыбина пролежала в морозилке около 4-х суток. Как после этого она могла выжить — совершенно непонятно. В настоящее время чудо-рыбу забрали на исследование.

## «Я ЖИВОЙ!»

В метрополитене Санкт-Петербурга на станции «Балтийская» на рельсы перед прибывающим поездом внезапно бросился неизвестный. Однако под колеса он не попал. Через несколько минут неудавшийся самоубийца вылез в промежутке между первым и вторым вагонами и с радостным воплем «Я живой! Я живой!» убежал со станции. Задержать его так и не удалось.

Неясно, собирался ли мужчина вообще сводить счеты с жизнью. Вполне вероятно, что он прыгнул под поезд на спор. Но не исключено, что самоубийца на самом деле хотел покончить с собой, однако в последнюю секунду у него не хватило духу, чтобы довести дело до конца.

Скорее всего, мужчина лег в лоток между рельсами и таким образом уцелел.

## «Господь с тобой, я тебя прощаю»

АЙБОЛИТ

Много лет назад мы вели земельные работы около старого кладбища. Длился этот невеселый труд ровно до полудня 10 августа, пока мы не наткнулись на абсолютно новый, крепко заколоченный гроб. Естественно, работу приостановили. Вызвали милицию, а заодно пригласили священника. Найденный гроб вскрыли. В нем оказалось тело молодого мужчины, совершенно не тронутое тлением. Все как обычно, кроме одной странности: вокруг скрещенных рук покойного была обвита темно-русая женская коса, а на лице неописуемая гримаса муки. Город у нас небольшой, и все жители друг друга отлично знали. Между тем лицо покойника никому не показалось даже отдаленно знакомым.

Внимательно изучив надпись на истлевшем кресте, кое-как восстановили фамилию того, кто должен был находиться в этой могиле уже не менее восьмидесяти лет. И сразу же кто-то из старожилов сообщил, что представительница этой семьи еще жива и лет ей столько, сколько нормальные люди вообще-то не живут... Сама небось забыла, когда родилась.

Старуху привезли на место событий. Взглянув на покойника, она тихо произнесла: «Как же мне его не знать-то? Сын мой старшой, Иван... Так и лежит, проклятый, с моей косой в руках...» И, обращаясь к покойнику, с жуткой ухмылкой добавила: «Ну что, говорила я тебе или нет? Пока не сниму косы да проклятия своего материнского, так и будешь ни жив ни мертв маяться». Плюнув, двинулась прочь от могилы...

Собравшаяся толпа кинулась вслед за старухой. Люди начали уговаривать ее снять проклятие, но она была неумолима и поведала следующую историю.

Много лет назад ее старший сын женился и словно озверел. То ли невестка накручивала, то ли еще что, только начал Иван мать голодом морить, а потом и руку на нее поднял. Бил, по словам старухи, что было сил. И вот однажды, избивая, сдернул с матери платок, ее коса соскользнула по спине вниз. А в те годы предстать перед людьми простоволосой считалось позорным для пожилой женщины. Она одним махом отрезала свою косу, перевязала ею руки сына и сказала: «Будь ты проклят, и чтоб никому без меня косу эту с твоих рук не снять!» Иван тихо прилег на лавку и тут же Богу душу отдал.

Люди снова стали уговаривать старуху простить сына. Наконец женщина сдалась, подошла к гробу и дрожащими руками развязала косу, сказав: «Господь с тобой, я тебя прощаю». В ту же минуту гроб вместе с телом потемнел и рассыпался в прах. А старуха присела, перекрестилась, потребовала священника и здесь же, на глазах потрясенных людей, спокойно скончалась.

**В. Земцов, Ивановская обл.**

# Как привлечь деньги

**ВЫНИМАТЬ ДЕНЬГИ ВСЕГДА НУЖНО С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ — ТОГДА И ВОЗВРАЩАТЬСЯ ОНИ БУДУТ ЛЕГКО.**

* Купюры в бумажнике всегда должны быть аккуратно и ровно уложены: мелкие к мелким, крупные к крупным. Перед тем как положить деньги в кошелек, мысленно их поблагодарите за то, что они выбрали вас своим хозяином. И неважно, сто рублей или пять. Деньги — хороший проводник энергии. И негативные эмоции при пересчете зарплаты могут «отравить» потом и другие деньги, имеющиеся у вас. Вынимать деньги всегда нужно с легким сердцем — тогда и возвращаться они будут легко.

* Копить деньги стоит не на «черный», а, наоборот, на «светлый» день.

* Деньги любят счет. Пересчитывайте их почаще, причем в любое время суток. Только в помещении, где ведется счет, не должно быть открытых окон или дверей, чтобы денежки не «улетели».

* В пачках деньги нужно держать в четном количестве, чтобы каждой купюре была пара. Лучше всего упаковывать по 10 или 20 банкнот. Пачки по 10 купюр притягивают к себе собратьев, а по 20 — передают человеку свою энергию, помогая зарабатывать больше. А вот пять десяток — недостаток.

* Долго одни и те же купюры хранить не стоит. Деньги предназначены для того, чтобы их тратили. В противном случае на место старых никогда не придут новые.

* На следующий после полнолуния день выйдите на улицу или балкон и покажите молодому месяцу самую крупную из имеющихся у вас купюр. Держите деньги правой рукой, а на лунный серп произнесите заговор: «Как месяц прибывает, так и деньги у меня прирастают!»

* Чтобы привлечь деньги, в доме бросайте по углам мелочь, приговаривая: «Пусть прибудет в моем доме!» А еще хорошо положить в комнате в каждом углу по монетке.

* В бумажнике заведите банкноту, которая будет выполнять роль «неразменного пятака». Лучше всего, если она будет «именной»: буквы ее серии совпадут с буквами вашего имени. Тратить и разменивать купюру нельзя.

* Не подбирайте мелочь, особенно если она лежит на перекрестке, так как много болезней сводят на мелочь. Без мелочи вы обойдетесь, а подняв ее, потеряете здоровье и силы.

*Такой случай*

# Не теряйте надежду

**Все время, пока мальчик был в реанимации, рядом с ним стояла чудотворная Иерусалимская икона Матери Божьей из Астраханской епархии. Татьяна верила: Господь не допустит смерти ребенка.**

Однажды Андрею на глаза попался пистолет. Он стал вертеть в руках опасную игрушку. Грянул выстрел. Пуля почти вдребезги разбила бедовую голову несчастного ребенка. Врачи даже не стали лукавить перед страдающей матерью: «Часа три, больше он не протянет...»

Татьяна, мать Андрея, бросилась в ближайший храм, упала в ноги к священнику и умоляла его причастить ребенка, пока он жив. Только бы не умер без покаяния.

Священник снял с церковной стены икону и помчался с ней на машине в больницу. Все время, пока шла операция, икона стояла рядом с умирающим ребенком. А Татьяна молилась, едва держась на ногах. Прошло 3 часа, пять, сутки. Мальчик остался жив. Но врачи не обнадеживали: «Мы колем ему сильнейшие препараты. Как только прекратим, сами понимаете...»

Но рядом с кроватью ребенка в реанимации стояла икона! Батюшка сказал матери: «Икона чудотворная. Молитесь, просите».

Татьяна не вставала с колен. Она умоляла Иерусалимскую Божию Матерь об исцелении ребенка. «Этого не может быть! Опомнитесь! — говорили ей. — Чудес не бывает!» А она верила в чудо.

Андрей стал потихоньку возвращаться к жизни. После того как ему отменили антибиотики, он переболел менингитом. Жизнь, хоть и слабо, но теплилась в нем, как теплилась в сердце матери упорная надежда на выздоровление. Первые слова, первые робкие шаги по палате — теперь уже никто не сомневался, что Андрей будет жить.

Иерусалимская икона — свидетельница материнских слез и материнской горячей молитвы. От нее было даровано крепкой в вере женщине великое чудо. И — новое испытание.

После всего перенесенного мальчик потерял зрение. Но, несмотря на это, он закончил медицинский колледж. И его мама, и он верят: зрение вернется.

## Мы смотрели на шар и удивлялись

АЙБОЛИТ

Однажды поздно вечером я ехал в автобусе из Ростова в Ставрополь. Смеркалось. Небо было по-весеннему светлым и ясным, без единого облачка. Когда мы проехали километров сто, кто-то из пассажиров заметил высоко в небе белый, с виду очень плотный шар. Он постепенно увеличивался в размерах. Затем стал приближаться к земле, как бы нацеливаясь на автобус. Мы все, как зачарованные, смотрели на шар и удивлялись. Даже водитель время от времени отрывал взгляд от дороги и смотрел в небо.

Между тем мы испытывали уже не только интерес, но и тревогу. Было от чего. Из шара появился расширяющийся книзу очень правильной формы конус, который стал приближаться к автобусу. При этом сам шар бледнел и превращался в очень густой белый туман. Когда его основание достигло земли, нас действительно со всех сторон окутал густой туман. Он был серым и сухим, так как окна автобуса совсем не запотели.

Пассажиры испуганно притихли. Водитель включил фары и поехал медленнее. Минуты через две-три мы выехали из этого странно сошедшего на землю облака. Небо впереди по-прежнему было светлым. Я смотрел в заднее стекло автобуса. Таинственного шара нигде не было. Только позади стояла узкая серая пелена тумана, уходящего, казалось, до самого неба. Скоро она исчезла за поворотом дороги. Все облегченно вздохнули и до самого Ставрополя удивлялись: что бы это могло быть?

В самом деле, что?

**В. Николаев, Ростов-на-Дону**

## Проверено на себе

### Побалуйте тело маской из картошки

Замороженную в морозилке картошку натрите на мелкой терке, добавьте 1 яйцо, по 1 чайн. ложке мелкой соли и питьевой соды, по 1 ст. ложке муки и молока (а лучше сливок) и немного меда и перемешайте. Этой порции хватает не только на руки, но и на область декольте и на пятки. На руки, шею и область декольте эту маску я делаю лежа в ванне, а пяточки балую после.

**Л. Г. Гордеева, Саратов**

### Орешки кожу защитят

Маска из орехов питательна, она защищает кожу, восстанавливает ее в холодное время года. 20 г любых орехов надо мелко растолочь (можно в кофемолке), смешать с яичным желтком и 1 чайн. ложкой любого масла (подсолнечного, персикового, миндального). Нанести маску на лицо, не затрагивая область глаз. Губы тоже можно слегка смазать. Через 20 минут смыть теплой водой. Для сухой кожи такую маску надо делать 1 раз в неделю, для жирной и нормальной — по необходимости, если возникает чувство стянутости при обветривании.

**О. Смирнова, Тверская обл.**

### И тогда мороз не страшен

Если при обветренной коже лица и рук крем не помогает, я делаю маски, компрессы, ванночки.

* При сильном шелушении и сухости рук пользуюсь кисломолочными ванночками. В слегка подогретую простоквашу или молочную сыворотку опускаю руки на 20 минут, затем, не смывая, промокаю махровой салфеткой и смазываю жирным кремом. Такую процедуру делаю ежедневно по вечерам в течение недели.

* Незаменимое средство по уходу за кожей — молочный отвар семени льна. Заливаю 1 ст. ложку льняного семени 1 стаканом молока, кипячу 3-5 минут, остужаю, затем смазываю кожу рук. Чтобы не ополаскивать руки, я делаю это на ночь перед сном.

**К. В. Скрипникова, Мурманск**

### У меня волосы прямо пучками вылезали...

Расскажу, с помощью каких масел я их вытаскивать.

**Для нормальных и жирных волос.** Взбейте 1 яйцо, добавьте 1-2 чайн. ложки репейного масла. Равномерно нанесите на волосы на 20-30 минут, затем смойте. И так 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.

**Для сухих волос.** Взбейте 1 желток, добавьте 1-2 чайн. ложки репейного масла и нанесите на волосы на 20-30 минут.

**Для укрепления волос.** Смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, василька, листьев одуванчика, по 2 ст. ложки листьев лопуха и шалфея, заварите 2,5 л крутого кипятка, настаивайте, остудите, процедите. Ополаскивайте волосы 2-3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

**О. С. Фоминцева, Новокузнецк, Кемеровская обл.**

## Уроки жизни

**ЭВЕЛИНА ХРОМЧЕНКО, соведущая телепрограммы «Модный приговор», эксперт моды:**

*— Женщина может быть любой! Главное — запомнить, что вы не толстая, а аппетитная. Не длинная, а статная. Не тощая, а стройная. Не коротышка, а миниатюрная. Нужно ценить то, что вам дал Бог!*

ВСЕГДА УЛЫБАЙСЯ!
СЕБЕ ЖИЗНЬ
ПРОДЛИШЬ,
ДРУЗЕЙ ПОРАДУЕШЬ, ВРАГОВ
ПОЗЛИШЬ...

# Пилинг со всего света

**У КРАСАВИЦ РАЗНЫХ СТРАН СВОИ СЕКРЕТЫ ОТШЕЛУШИВАНИЯ КОЖИ.**

* **Франция.** Парижанки советуют наносить на кожу сначала миндальное масло, а после этого лимонный сок. Через 10 минут смесь нужно скатать с лица легкими круговыми движениями.

* **Индия.** По традиции в Индии перед свадьбой невесте обязательно делают пилинг с растительными маслами, гороховой мукой и куркумой. Кроме того, индианки в качестве отшелушивающего средства часто используют сок манго, который обладает «эффектом утюга» и разглаживает мелкие морщинки.

* **Болгария.** Там многие женщины регулярно используют натуральный пилинг — крем с морковью. Для его приготовления нужно смешать по 1 ст. ложке тертой моркови, оливкового масла и манной крупы. Затем нанести смесь на очищенное лицо, а через 20 минут нежно скатать ее подушечками пальцев.

* **Израиль.** Местные красавицы по традиции чистят лицо грязью Мертвого моря. С ее помощью поры открываются, и все лишние частички кожи с легкостью удаляются.

* **Таиланд.** В Таиланде в качестве основы для пилинга используют папайю. Этот фрукт хорошо очищает и освежает.

* **Бразилия.** Бразильский рецепт пилинга прост и доступен каждой женщине. После купания в море красавицы полируют тело морским песком, смешивая его с небольшим количеством кокосового масла. В результате у них не просто гладкая кожа, но еще и отличный загар.

■ ПИЛИНГ ДЕЛАЕТ КОЖУ РОВНОЙ, КРАСИВОЙ, ПРИЯТНОЙ НА ОЩУПЬ.

■ ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ СКРАБА НАДО ПРИНЯТЬ ВАННУ ИЛИ ДУШ.

# Губам холодно

**КАК СОХРАНИТЬ ГУБЫ ЗДОРОВЫМИ, КОГДА НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО И ВЕТРЕНО.**

### Губы обветриваются...

Холодный ветер и холод мгновенно сказываются на губах, если они «не прикрыты». Блеск и увлажняющие помады способствуют обветриванию нежной кожи. Идеальны питательные помады со смягчающими маслами. Ищите в составе облепиховое масло, масло какао и ши. Избегайте яркой губной помады — это может вызвать раздражение. Зимой пользуйтесь помадами натуральных оттенков.

### ...сохнут и шелушатся

Если на губах образуется неприятная корочка, а помада ложится неровно, нужен пилинг. Возьмите 1 чайн. ложку размолотых овсяных хлопьев (можно заменить манной крупой) и немного оливкового масла. Нанесите скраб, помассируйте губы несколько минут, смойте водой и нанесите крем. Используйте крем для кожи вокруг глаз, но ни в коем случае — для лица. Такой пилинг нужно делать 2-3 раза в неделю перед сном.

После нескольких таких процедур проведите небольшой тест: нанесите на губы любое растительное масло. Если спустя полчаса масло полностью впитается, значит, губам по-прежнему не хватает влаги. Если губы остались жирными, промокните их салфеткой и можно отменять процедуру.

### Появляются трещинки и заеды

Значит, организму не хватает витаминов, особенно В2 (рибофлавина). Этим витамином богаты печень, яичный желток, арахис, сыр, творог, кефир, горох. Макияж с губ снимайте сливками или любым растительным маслом. Делайте хотя бы раз в неделю смягчающую маску: 1/2 чайн. ложки жирного творога разотрите с 1 чайн. ложкой сливок. Нанесите толстым слоем, через 10-15 минут смойте. Если есть трещины, не делайте пилинг и любые травмирующие кожу губ процедуры. Это еще больше усугубит ситуацию.

**Губы любят яблоко. Измельчите его на терке, смешайте с 1 чайн. ложкой сливочного масла. Нанесите смесь на губы и кожу вокруг них на 10-15 минут.**

### Воспаляется красная кайма губ

Это может привести к появлению трещинок и герпеса. Причины разные — от плохой косметики до реакции кожи на морозы. Если кайма воспалилась сильно, купите кортикостероидную мазь и смазывайте контуры губ на ночь.

Каждый вечер делайте компрессы, например прикладывайте к губам ватный диск, смоченный в настое ромашки.

При нанесении обычного питательного крема для лица можно смазывать и кайму губ (но не сами губы!). Кожа каймы по структуре такая же, как на лице.

### Губы теряют цвет

Если губы бледнеют только на холоде, причина в плохом кровообращении. Каждый день делайте массаж на мягкую зубную щетку нанесите крем для губ (подойдут также мазь календулы или растительное масло) и круговыми движениями помассируйте губы 1-2 минуты. После массажа обязательно нанесите на губы гигиеническую помаду. В течение дня прикусывайте губы, гримасничайте, улыбайтесь — это улучшает кровообращение, а значит, и цвет губ.

## Очень много морщин!

* **При морщинистой коже** в горячем настое чая смочите слой ваты или марлю и наложите на лицо и шею, накрыв сверху полотенцем. Компресс держите при сухой, вялой коже 15-20 минут, при нормальной (с настоем чая, охлажденным до комнатной температуры) — 20-30 минут. Курс — 15-20 процедур 1-2 раза в неделю.

* **Для вялой морщинистой кожи** в марлевые мешочки положите смесь из измельченных сухих листьев мяты, шалфея, эвкалипта, соцветий ромашки, листьев и цветков одуванчика, предварительно подогретых на сковороде. Мешочки наложите на очищенное лицо и держите, пока они не остынут. Процедуру повторите 2-3 раза.

* **Маска масляная горячая.** Разогрейте 30 г растительного масла, опустите в него ватный тампон и наложите вату на участки лица, где намечается образование морщин. Накройте лицо полиэтиленовой салфеткой с отверстиями для глаз и носа и махровым полотенцем. Вокруг шеи положите клеенку, чтоб не запачкать одежду. Держите маску 20-30 минут.

# Шампунь не подходит...

**Дают ли шампуни блеск и силу здоровых волос, как обещают нам рекламные ролики, если у вас есть серьезные проблемы со здоровьем? Вряд ли, говорят медики.**

Шампуни образуют на поверхности волоса тончайшую пленку. В результате волосы на время становятся толще, мягче и красиво блестят, если вы здоровы. Не бывает роскошной шевелюры у того, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием. Многие убеждены: часто мыть волосы вредно. Но врачи считают это тоже мифом. На самом деле мыть голову нужно так часто, как это требуется вашим волосам. Прежде всего это зависит от их типа. Здоровые нормальные волосы имеют приятный живой блеск, они густые, эластичные, зуда и перхоти не бывает. Такие волосы легко укладываются в прическу, не секутся и не склеиваются в отдельные пряди. Жирные волосы отличаются повышенным блеском, имеют масляный вид. Спустя 2-3 дня после мытья выглядят неопрятно. Жирными волосы становятся из-за стрессов — они вызывают повышенную активность сальных желез.

Сухие волосы тоже доставляют немало хлопот. Они ломкие, тусклые, на коже головы появляются мелкие сухие чешуйки. Такие волосы могут достаться по наследству, а могут испортиться от различных средств укладки, окрашивания волос.

Все современные качественные шампуни позволяют мыть голову даже ежедневно. Если шампунь подходит, то использовать его можно хоть всю жизнь. Но имейте в виду, что кожа головы с возрастом обычно становится суше, и рано или поздно вам придется сменить даже любимый шампунь. Если же вы постоянно меняете шампуни, ваши волосы могут отреагировать на это самым непредсказуемым образом, например потерять блеск.

Как определить тип волос? Если ваши волосы пачкаются (то есть становятся сальными) через 2-3 дня после мытья, у вас нормальный тип волос. Если они грязнеют через сутки — они жирные, а если выглядят чистыми в течение недели, то вы обладатель сухих волос.

ПОЯВЛЕНИЕ ПЕРХОТИ МОЖНО СПРОВОЦИРОВАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕПОДХОДЯЩИЙ ШАМПУНЬ ИЛИ ПОСТОЯННОЕ ИХ ЧЕРЕДОВАНИЕ. НО ЧАЩЕ ВСЕГО ПЕРХОТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ ГОЛОВЫ И НАРУШЕНИЯХ В РАБОТЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

# Самый большой приз 2013 года*:
# автомобиль BMW X3 стоимостью 2 000 000 рублей ДО СИХ ПОР НЕ ВРУЧЕН!**

**Вручение призов продолжается!**

**Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля BMW X3!**

**2 суперприза УЖЕ ВРУЧЕНЫ!***

**Прямо сейчас проверьте, принадлежит ли Вам выигрышный номер 113:**

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, достигнутый в 2013 году.
- Если в результате получилось 113 – поздравляем! Скорее звоните!

**Позвоните по телефону и станьте хозяином автомобиля BMW X3 или 2 000 000 рублей на Ваш выбор!**

18+ **8 (800) 333-5-464**

**Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.**

03.11103.68.112.1

**При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже***.

РЕКЛАМА №8329

*Спрашивали? Отвечаем*

## ВОЛОСЫ СТАЛИ ЖИРНЕТЬ

***Заметила, что после использования кондиционера волосы стали быстрее жирнеть. Почему?***

**В. В. Вавилова, Новосибирская обл.**

На упаковках с кондиционерами и бальзамами есть надпись: «Нанесите на кожу головы и смойте через 5 минут», а эти средства нужно наносить только на волосы. Шампунь открывает чешуйки волос, вымывает грязь и жир, которые там образовались, а бальзам или кондиционер закрывает эти чешуйки и обволакивает волосы защитной пленкой. Поэтому, если нанести эти средства на кожу головы, она перестает дышать, поры забиваются и кожа интенсивнее выделяет жир.

## МАМА СЛИШКОМ КОРОТКО СТРИЖЁТСЯ

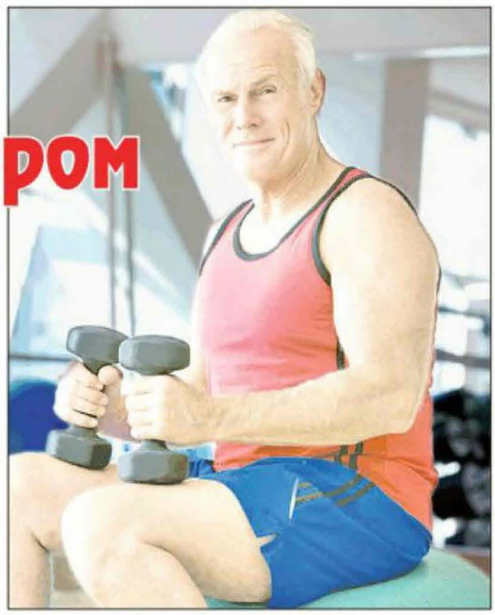
***Не могу убедить маму, что не стоит коротко стричься и красить волосы в темный цвет, ведь это старит. Она все равно поступает по-своему.***

**О. М. Вележева, Смоленская обл.**

Раньше считалось, что женщине в возрасте неприлично распускать волосы. Сейчас это мнение изменилось, но стереотип остался. Волосы — это женское богатство. Распустив их, можно выглядеть стильно и моложе своих лет, но это все индивидуально. Некоторым снизить возраст может и короткая стрижка, причем она идет не только стройным, но и пышкам, у которых красивая форма головы, правильные черты лица и длинная шея. То же самое можно сказать и о цвете волос. Если у женщины, которой за... светлая, бледная кожа, то, покрасив волосы и став блондинкой, она будет выглядеть белой молью, потеряется.

*Для вас, мусью*

# Как стать Шварценеггером



**Красивое, с прорисованными мышцами тело, как у Арнольда Шварценеггера, — мечта многих мужчин. Некоторые в погоне за идеалом часами пропадают в тренажерных залах и употребляют всевозможные сомнительные пищевые добавки. Как быть в форме и оставаться здоровым?**

*** Надо заставить себя заниматься спортом.** За компьютером целый день, конечно, сидеть проще и беззаботнее, но если хотите чего-то добиться, придется попотеть. Прежде всего, нужно понять, что здоровый человек с красивым телом — это всегда модно.

Вы безуспешно пытаетесь бросить курить? Надо идти в спортзал и качаться. Спортивные психологи доказали, что силовые нагрузки помогают победить вредную привычку.

Сколько раз в неделю стоит заниматься в зале и какая продолжительность тренировки? Каждый день по несколько часов изнурять себя физическими упражнениями не стоит. Для занятий достаточно трех раз в неделю по часу. Все нужно делать постепенно, сразу не хвататься за тяжелые гантели или штангу и до потери пульса не качать мышцы. Так результата не добиться, можно только подорвать здоровье. Лучше раз в неделю сходить в баню или бассейн, побегать часок на свежем воздухе — это и мышцы сердца укрепит, и настроение поднимет.

*** Чтобы прекрасно выглядеть и чувствовать себя,** нужно правильно питаться. Мышцы быстро растут, если употреблять пищу, богатую белками и углеводами. Это рыба, курица, различные каши и побольше фруктов и овощей. Черный чай и кофе лучше заменить зеленым чаем. Питаться стоит 5-6 раз в день в одно и то же время и во всем соблюдать режим.

*Кое-что новенькое*

Ученые Калифорнийского университета с 1987 года следили за состоянием здоровья сотни завсегдатаев фитнес-клубов и сравнивали их с любителями, которые предпочитали всего лишь прогулки и пробежки на свежем воздухе. Выяснилось: у поклонников беговых дорожек, гребных тренажеров и фитнес-эллипсов в несколько раз выше риск возникновения инфарктов и инсультов, чем у тех, кто просто бегает по улицам. Кондиционированный воздух спортзала здесь ни при чем. Во всем виноваты тренажеры, которые дают спортсменам неестественную нагрузку.

# Выровняем цвет, уберём веснушки

**Как отбелить лицо в домашних условиях, сделать цвет кожи ровным, убрать веснушки и избавиться от пигментных пятен.**

* Снимите пленку с долек грейпфрута и протрите ими лицо. Или протрите лицо замороженным соком грейпфрута. Грейпфрут снимет покраснения, следы усталости и стресса. После этой процедуры нужно умыться прохладной водой и нанести питательный крем для лица.

* Намочите кислым молоком кусок марли, слегка отожмите и на 20 минут наложите на лицо. Потом, не умываясь, промокните лицо ватным диском. Эту процедуру надо делать дважды в день: утром и вечером. Результат увидите примерно через неделю.

* Если у вас кожа не сухая и не шелушится, попробуйте протирать лицо раствором перекиси водорода или мякотью лимона. Потом слегка промокните кожу, чтоб не пересушить ее. Затем нанесите на лицо маску из обычной сметаны.

* Морковная отбеливающая маска. Смешайте 5 г овсяной муки, 5 мл лимонного сока, 1 яичный желток, 50 г тертой моркови. Полученную смесь нанесите на лицо и оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.

* Капустная отбеливающая маска. Смешайте 1 ст. ложку кефира или простокваши с 25 г кашицы из свежей капусты. Смесь нанесите на лицо и оставьте на 10 минут. Смойте прохладной водой.

* Лимонная отбеливающая маска. Смешайте по 1 ст. ложке жидкого меда и лимонного сока. Нанесите на лицо и, накрыв полотенцем, оставьте на 20-25 минут. Смойте теплой, а затем прохладной водой. Эту маску можно делать ежедневно перед утренним умыванием.

* Картофельная отбеливающая маска. Смешайте 1 ст. ложку теплого молока и 2 ст. ложки отварного картофеля, 1 яичный желток. Поставьте на 20-30 минут на паровую баню. Лицо протрите лимонным соком, нанесите смесь на лицо на 20-25 минут и прикройте полотенцем. Смывать маску нужно теплой, а затем прохладной водой.

*Рекомендуем* *Сам себе косметолог*

# Горох на лицо

**БОБОВЫЕ ОЧЕНЬ ПИТАТЕЛЬНЫ. В НИХ СОДЕРЖИТСЯ РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК, НЕОБХОДИМЫЙ И НАШЕЙ КОЖЕ.**

* Для нормальной кожи. Маску хорошо делать 1-2 раза в неделю, особенно в холодное время года. Замочите на 4 часа в холодной воде 1/2 стакана гороха, смените воду и варите горох до мягкости. Сваренный горох разомните в пюре, остудите до теплого состояния, добавьте 1 ст. ложку сметаны, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи на 20-25 минут. Смойте теплой водой и протрите кожу тоником.

* Для сухой кожи. Маска хорошо питает и разглаживает кожу. Измельчите на кофемолке 2 ст. ложки сухого гороха, разведите гороховую муку кипятком до состояния кашицы, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и перемешайте. Дайте смеси слегка остыть и нанесите на очищенную кожу на 20 минут. Смойте прохладной водой.

* Для жирной кожи. Разомните 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка и столько же очень кислой простокваши или творожной сыворотки. Все перемешайте и нанесите на чистую сухую кожу на 20 минут. Смойте теплой водой. Кроме питания кожи, маска еще и обезжиривает ее.

* Для увядающей кожи. Разомните 1 ст. ложку отваренной белой фасоли, а пока она не остыла, добавьте 2 чайн. ложки лимонного сока и 2 чайн. ложки майонеза. Все тщательно перемешайте и нанесите теплую массу на кожу на 20 минут. Смойте теплой водой, а затем протрите лицо прохладным ромашковым настоем (1 ст. ложку сухих цветков аптечной ромашки залейте стаканом кипятка, дайте остыть, а затем процедите).

* Для всех типов кожи. Маска питает и отбеливает кожу. Разотрите в кашицу 1 ст. ложку вареных белых бобов, добавьте 1 чайн. ложку жидкого меда, 1 чайн. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку яблочного пюре и перемешайте. Кашицу нанесите на кожу лица на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

* Маска для экстренного случая. Эта маска одновременно питает, освежает, тонизирует и увлажняет кожу. Разомните в кашицу 1 ст. ложку консервированного зеленого горошка, добавьте к нему измельченный вареный желток и 1 чайн. ложку растительного масла. Массу тщательно перемешайте до однородности. Если она получилась слишком густой, добавьте немного заливки от консервированного горошка и нанесите на кожу на 20 минут. Смойте маску теплой водой.

*Пригодится*

■ РАЗРЕЖЬТЕ КОЖУРУ ГРЕЙПФРУТА НА ЧЕТЫРЕ ЧАСТИ И СНИМИТЕ ЕЕ — ОДНОГО ГРЕЙПФРУТА ХВАТИТ НА ЧЕТЫРЕ ПРОЦЕДУРЫ. НАТИРАЙТЕ КОЖУ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ БЕЛОЙ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ КОЖУРЫ ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ И ОТБЕЛИВАНИЯ.

■ РЕГУЛЯРНО СМАЗЫВАЙТЕ КОЖУ РУК ОБЫЧНЫМ ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫМ ЙОГУРТОМ.

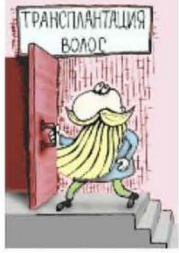
# Секреты красоты и хорошего настроения

* Цвет лица напрямую зависит от количества часов, которые вы провели в постели. Крайне важно высыпаться.

* Каждое утро наносите на лицо увлажняющий крем. Когда есть время, пользуйтесь разными масками.

* Если нужно похудеть, просто откажитесь от ужина. Не сидите на диетах, но старайтесь есть здоровую пищу. Вряд ли откроем вам Америку, если скажем, что нельзя переедать. Лучший вариант — хлебцы с сыром, овощи, фрукты, но никогда не ешьте на ночь. А вообще самое главное — быть счастливой! Если вы светитесь изнутри, то сможете выглядеть прекрасно в бикини, даже если у вас 50-й размер.

* Необязательно ходить в спортзал. Не сидите часами у телевизора, а постоянно бегайте по делам. Некоторые из них можно считать полноценным спортом, например, если каждый день гулять с собакой. Работа в саду тоже приносит свои плоды. Нельзя целый день сидеть на месте — это ускоряет старение.



НУ И ЧТО, ЕСЛИ ГРУДЬ ПЕРВОГО РАЗМЕРА! ЗАТО НОГА СОРОК ТРЕТЬЕГО.

*Маска для особых случаев*

Если вам необходимо быстро привести кожу в порядок, возьмите два махровых полотенца и две емкости — с очень горячей и очень холодной минеральной водой (в холодную воду хорошо положить лед). На очищенное лицо нанесите толстый слой жирного крема, полотенце опустите в горячую воду, отожмите, наложите на лицо и подождите до остывания. Затем смените его на полотенце, смоченное в ледяной минералке — держите, пока не перестанете ощущать холод. Затем снова нанесите крем, сделайте опять горячий компресс, а потом холодный. И так 5-6 раз. Эффект у такой маски краткосрочный, но мощный: на один вечер ваше лицо станет свежим, гладким, нежным и розовым.

# Познакомимся?

## ЖЕНЩИНЫ

Мне 27 лет, восемь из которых болею сахарным диабетом II типа. Когда заболела, было тяжело и страшно, казалось, что жизнь закончилась. Кто-то из великих сказал: «Надо принять то, что нельзя изменить, и найти силы изменить то, что еще можно изменить». Живу такой же полноценной жизнью, как и другие, а свое состояние считаю не болезнью, а определенным образом жизни. Занимаюсь спортом, бегаю, катаюсь на роликах. Еще увлекаюсь йогой и танцами. Работаю, учу иностранные языки. Очень хочу переписываться с людьми, которые так же, как и я, живут с диабетом. Давайте дружить и поддерживать друг друга!

**Елена, а/я 4355, Ставрополь, 355040**

***

39 лет, рост 160 см, вес 75 кг, светловолосая. Живу одна в своем доме, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной 38-45 лет, желательно с автомобилем, согласным на переезд ко мне.

**Л. Вершкова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503**

***

42 года, есть инвалидность. Детей нет, по образованию медсестра. Познакомлюсь с мужчиной-инвалидом до 50 лет.

**Зоя Павловна Волкова, д/в, Булаев, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 150800**

***

46 лет, рост 158 см. Вдова, есть взрослый сын. Спокойная, уравновешенная. Для создания семьи хочу встретить порядочного мужчину 45-55 лет.

**З. Н. Никонова, а/я 4, Рубцовск, Алтайский край, 658213**

***

55 лет, рост 160 см, полненькая, брюнетка. Познакомлюсь с мужчиной 50-57 лет, ростом не выше 170 см, с жильем. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

**Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020**

***

58 лет, рост 161 см, вес 75 кг. Русская, свободная, одинокая, детей нет, добрая, моложавая. Есть жилье. Не переношу одиночества и никогда с ним не смирюсь. Познакомлюсь с приятным, одиноким, искренним, добрым, серьезным, отзывчивым, внимательным, неконфликтным мужчиной до 64 лет, обязательно с жильем, без вредных привычек, с приятной внешностью. Переезд к вам или ко мне обязателен — по обоюдному согласию. Пьющих, из мест лишения свободы, альфонсов и гулящих прошу не писать.

**Людмила Васильевна Махнырь, д/в, ул. Айдарова, 22, Казань, Татарстан, 420037**

***

58 лет, средней полноты. У меня есть все, но нет хозяина. Для совместного проживания познакомлюсь с надежным одиноким мужчиной 40-70 лет. Жду писем с фотографией.

**Лидия Михайловна Емешева, ул. Новая, 5, пос. Озерный, Килемарский р-н, Республика Марий Эл, 425279**

***

61 год. Спокойная, добрая. Люблю радоваться жизни, лес, природу, домашний уют, немного вяжу. Ищу доброго, неленивого мужчину 58-70 лет, без вредных привычек, который, как и я, устал от одиночества. Ложь и измену не прощу. На переезд согласна.

**Валентина Ивановна, Ливны, Орловская обл., тел. 8-909-229-99-51**

***

63 года, рост 163 см, татарка. Доброжелательная, полная, миловидная, порядочная, аккуратная. Умею готовить и создавать уют в доме. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с надежным и серьезным татарином 50-65 лет, желательно с высшим образованием, без жилищных проблем. Жду ваших SMS.

**Наталья, Саратов, тел. 8-987-800-40-64**

## МУЖЧИНЫ

Сыну 29 лет, рост 160 см. Женат не был, работает. Хочет познакомиться с девушкой 25 лет, можно с одним ребенком, согласной на переезд к нему.

**Сергей, пер. Красноармейский, 41, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край**

***

32 год, украинец, инвалид детства по общему заболеванию (немного нарушена речь). Все делаю сам и помогаю по дому. Для создания семьи ищу женщину с таким же диагнозом или другим заболеванием. Если будет старше, не страшно.

**Андрей Николаевич Литвиненко, ул. Абая, 5, с/х Чардара, Шардаринский р-н, Шымкентская обл., Казахстан, 161414**

***

Сыну 38 лет, рост 180 см, по гороскопу Рак. Добрый, веселый, домашний, работящий, симпатичный, но очень стеснительный и много работает. Думала, повзрослеет — посмелеет и найдет себе девушку. Да, вижу, не получается у него. Вот решила через газету «Айболит» найти ему жену. Хочу познакомить его с одинокой, доброй, честной, домашней девушкой без детей, но любящей их, и чтобы умела варить вкусный борщ. Жилья у сына нет, зато есть машина. Девочки, не пожалеете, сын у меня очень хороший. Такого мужа еще поискать надо!

**Галина Анатольевна Пашкова, ул. Кирова, 24, комн. 229, Барабинск, Новосибирская обл., 632336**

***

43 года, рост 176 см, вес 60 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Кареглазый брюнет. Симпатичный, трудолюбивый, порядочный. Без вредных привычек. Живу с мамой в частном доме со всеми удобствами. Занимаюсь огородом и садом, если надо, могу в доме ремонт сделать. Люблю природу, рыбалку, море, кино. Для семейного счастья ищу худенькую женщину, не обремененную детьми и без больших запросов, спокойную, верную, честную, ласковую, согласную на переезд ко мне. Не терплю ложь и предательство. Можете найти меня в «Одноклассниках».

**Игорь Вячеславович Катаев, д/в, главпочтамт, Курганинск, Краснодарский край, 352430**

***

47 лет, рост 170 см, неполный, инвалид II группы. Характер мягкий. Познакомлюсь с русской женщиной до 50 лет, не склонной к полноте, инвалидом II-III группы, из Ставропольского края.

**Александр Горюнов, ул. Менделеева, 10а-29, Невинномысск, Ставропольский край**

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru


*Тест-диагностика*

## Счастливым быть не запретишь!

**Что мешает вам быть счастливым? На каждый вопрос теста выберите один из трех ответов.**

**1. Когда задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли вы к выводу, что:**

а) все было скорее плохо, чем хорошо, — 0 очков; б) все было скорее хорошо, чем плохо, — 1 очко; в) все было отлично — 2 очка.

**2. В конце дня вы обыкновенно:**

а) недовольны собой — 0 очков; б) считаете, что день мог бы пройти лучше, — 1 очко; в) отходите ко сну с чувством удовлетворения — 2 очка.

**3. Когда смотрите в зеркало, вы думаете:**

а) «Как беспощадно время!» — 0 очков; б) «А что, совсем еще неплохо!» — 1 очко; в) «Отлично выгляжу!» — 2 очка.

**4. Если вы узнаете из газет о каком-то происшествии, то говорите себе:**

а) «Так однажды может случиться и со мной!» — 0 очков; б) «К счастью, меня эта беда миновала!» — 1 очко; в) «Любят эти репортеры нагнетать страсти!» — 2 очка.

**5. Когда просыпаетесь утром, чаще всего:**

а) ни о чем не хочется думать — 0 очков; б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит, — 1 очко; в) довольны, что начался новый день, который должен принести что-то приятное, — 2 очка.

**6. Думаете о ваших приятелях:**

а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы, — 0 очков; б) конечно, у них есть недостатки, но в целом все терпимо — 1 очко; в) замечательные люди! — 2 очка.

**7. Сравнивая себя с другими, думаете:**

а) «Меня недооценивают» — 0 очков; б) «Я не хуже остальных» — 1 очко; в) «Я гожусь в лидеры!» — 2 очка.

**8. Если вы угнетены:**

а) клянете судьбу — 0 очков; б) считаете, что плохое настроение пройдет, — 1 очко; в) стараетесь развлечься — 2 очка.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**13-16 очков.** Вы до того счастливый человек, что даже не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращая внимания на невзгоды. Но немного трезвости вам не повредит, а то однажды может постичь жестокое разочарование.

**9-12 очков.** Радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями. Окружающим людям с вами удобно.

**5-8 очков.** Счастье и несчастье для вас выражается формулой «50х50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, опирайтесь на друзей и не оставляйте их в беде.

**0-4 очка.** Вы на все смотрите через черные очки и считаете себя неудачником. Ситуация критическая. Экстрасенсы называют это сглазом или порчей, а психиатры — затянувшейся депрессией. В любом случае нужно обратиться к специалисту — своими силами вы вряд ли справитесь.

■ ЛУЧШЕ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ ВРЕДИНОЙ, ЧЕМ НИКОМУ НЕ НУЖНЫМ СОВЕРШЕНСТВОМ.

■ ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СТАЛИ МНОГО ЗАРАБАТЫВАТЬ, А РЯДОМ НЕ ПОЯВИЛИСЬ ЖЕНЩИНЫ, ЗНАЧИТ, У ВАС СО СЛОВОМ «МНОГО» ЧТО-ТО НЕ ТАК.

■ ПОСЛЕДНИЙ ПИСК МОДЫ — ЭТО ЗВУК, ИЗДАВАЕМЫЙ МУЖЕМ ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА ЦЕННИК В БУТИКЕ.

■ КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ЗНАЕТ: СКОЛЬКО ДЕНЕГ ДОМОЙ НИ ПРИНЕСИ, ВСЕ РАВНО ОСТАНЕШЬСЯ ДОЛЖЕН.


**Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?**

Чудо-наседка обеспечит:
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.

| Вместимость | Цена |
|---|---|
| 36 яиц (220 Вт) | 3650 руб. |
| 63 яйца (220/12 Вт) | 4190 руб. |
| 63 яйца (220 Вт) | 3950 руб. |
| 96 яиц (220/12 Вт) | 5230 руб. |
| 96 яиц (220 Вт) | 4890 руб. |

Новинка! **В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром**

**Надежный парник за 15 минут!**

Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратите много.
Складной парник **ставится за 15 минут!**
Он **надежен**, не гниет (из ПВХ), имеет удобные зажимы для пленки, а в сложенном состоянии занимает мало места.
С ним вы сможете менять планировку вашего сада и получать ранние и поздние урожаи.
В комплекте укрывной материал «Агротекс», рассчитанный на заморозки до **-6°С.** Пр-во Россия
**Парник-1 (70×120×400 см.) – 1820 руб.**
**Парник-2 (70×120×600 см.) – 2130 руб.**

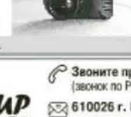
**Чудо-печь**

Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:
- **быстро обогреет** дом, дачу, склад, стройку (40-50 м² за 1,5 ч);
- разогреет еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью! Используется МЧС
37х42х32 см; 6 кг. Пр-во: Россия. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
**Печь-1,8 кВт** (на 40 м3): 2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2690 руб. за шт.
**Печь-2,5 кВт** (на 50 м3): 3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2870 руб. за шт.

**Ни крыс, ни мышей!**

Устали бороться с грызунами?
Ультразвуковой отпугиватель – **эффективное средство** борьбы на **площади до 100 м².**
Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и **навсегда покидают облучаемое помещение.**
ЭлектроКот **безопасен** для человека и домашних животных.
Он **прост и удобен** в использовании, вам нужно только включить его в сеть.



Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.
**Цена – 1630 руб.**

**Маленький размер груди?**

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.
Он: • **увеличит объем груди за 30 дней;**
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

**Используйте этот шанс!**

Проверено 8-летним опытом работы!
Остерегайтесь подделок! Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года.
**Цена – 2130 руб.** Пр-во КНР

**Слышать всё!**

Проблемы со слухом решит усилителем звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и т.п.

**Подарите себе хороший слух!**
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.
Остерегайтесь дешевых подделок!
**Цена – 1630 руб.** Работает от батареек.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

**Звоните прямо сейчас!** Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24 реклама
**610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22.** Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Конфиденциальность доставки гарантирована! **Гарантия качества!**
**Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!** (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
**Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!** @ www.mir-comf.ru
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г.Киров, ул.М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован!

## РАССКАЗИК

**Блондинка заходит в цветочный магазин. «Скажите, у вас есть семена макарон?» — «Извините, но таких семян в городе нигде не купить». — «Ага! Говорила же я им: макароны у нас не выращивают, а готовыми завозят».**

*Страсти-мордасти*

## ПАРАШЮТ

**ОДНАЖДЫ МУЖ ПРИЕХАЛ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ...**

Дело было в студенческую нашу бытность. Подруга моего лучшего друга Толика жила в общежитии напротив. Прекрасная девушка, но вот незадача — она была замужем... Муж ее был офицером и служил на далеком западе страны. Как и подобает порядочному мужу, всегда заранее извещал жену о своем приезде. Но однажды приехал без предупреждения. Толик с Наташкой в принципе были всегда готовы к такому повороту. На случай экстренной эвакуации был разработан план, хорошо, что комната была на первом этаже.

И вот однажды среди ночи муж постучал в дверь:

— Открой, это я.

Нужно сказать, что за несколько часов до этого нашу пару обуяла дикая страсть, поэтому вещи были разбросаны по всей комнате. Толян, естественно, вскочил и начал в темноте судорожно собирать предметы своего гардероба, что в отсутствии света и спросонья оказалось далеко не легкой задачей. Ему потребовалось несколько минут, чтобы собрать вещи и выпрыгнуть босиком (дело было зимой) в окно. Так что эвакуация была экстренной, но не такой быстрой, как планировалось.

Уж как Наташка объясняла своему мужу задержку с открыванием дверей, одному богу известно. В итоге страсти улеглись, муж уехал.

Через несколько дней наша пара, уединившись в комнате, стала готовиться ко сну. При этом Толик долго, методично и аккуратно складывал предметы своей одежды на стул. А на вопрос Натальи, что он делает, последовал ответ:

— Парашют собираю!

**Сергей Л., Иркутск**

*Ну и шуточки!*

## ШЛИТЕ ТАРУ!

Работал я когда-то в Сибири геологом. Группа наша была интернациональная — русские, белорусы, два татарина, казах... А начальник группы — эстонец. По паспорту — Эдгар Тиллемили. Очень интеллигентный и тихий человек. Работали мы, работали, и вот закончилась у нас тара. Специальная такая — для складирования и хранения взятых в данной местности образцов. Эдгар наш отправляет с очередным вездеходом на почту телеграмму на основную базу: «Шлите тару! Тиллемилли».

...Через день прилетает вертолет. Привозит очередную партию продуктов и ответную телеграмму от какого-то шутника: «Тары нету! Трали-вали». Эстонец даже матом ругался интеллигентно и тихо. Но очень долго.

**Максим, Новосибирск**

### Перлы спортивных комментаторов

*Игроки «Зенита» выстраивают стенку в своей штрафной, надежно прикрывая, изгибаясь от души, продукты рекламного «Блендамеда».*

*Они хотели его поймать, но Ребров раскидал защитников своей палочкой-выручалочкой.*

*23-й номер бразильцев (Кака) с мячом. Нельзя слишком часто называть его фамилию, ухо режет.*

*Мяч для Василия Березуцкого был неудобный: не в грудь, не в колено, а где-то посередине.*

*Американец и его тренер — они как братья, причем близнецы — Том и Тим. Ну это как у нас Чук и Гек...*

*Киевляне не допускают грубых ошибок и вообще играют из рук вон хорошо.*

В детстве мы получаем поджопники, а взрослея — волшебные пендели...

## АЙ-БОЛИТ

**Из записей диспетчеров скорой помощи**

Звонит больной.
— Что с вами?
— Да вот не знаю... Как с утра упал с кровати, так и ползаю...

***

— Скорая, запишите вызов, здесь кровотечение!
— Откуда?
— Из пенуса!
— Откуда-откуда?
— Из пенуса! Из нижнего!

***

— Пришлите психбригаду к шизофренику, у него обострение!
— Он агрессивен?
— Да!
— Что делает?
— Стены моет.

***

— Куда вчера увезли мою жену?
— В 11-й роддом.
— А что с ней?

***

— Приезжайте, дом 174, квартира 81.
— А улица какая?
— В каком смысле?!

***

— Это вам звонит малоимущая. Я задом раздавила унитаз, а помазать нечем.

***

— Сколько лет вашему ребенку?
— Да маленький еще, 30 лет.
— Так это же мужчина.
— Не-е, он еще хлопец.

***

Из той же серии:
— Что болит?
— Все!
— Сколько лет!
— Много!
— Кто вызывает, вы ему кто?
— Никто...

## АТЬ-ДВА

*Солдаты после полевого выхода устали, поэтому дадим людям отдохнуть: подъем не в 6.00, как обычно, а в 6.10.*

*Поворот головы должен быть резким: шапка продолжает идти прямо, а голова уже ушла направо, при этом правое ухо на голове должно быть выше левого!*

*Что вы тут ходите!.. Ногами!.. С умной рожей!.. Па-дай-ди-те сюда... Я вам верну человеческий облик!*

*Услышав лай патрульной собаки, передать сигнал громко, быстро и без искажений.*

*Боец, в вас начинает просыпаться военный человек: то, что вы говорите, совершенно невозможно понять.*

*Почему я из каждого должен вытягивать по слову? У вас что там, кроме матов, ничего не осталось?*

*Необходимо удвоить или даже утроить бдительность в четыре раза!*

*В субботу наш взвод посетит музей. Каждый должен вынести из него все самое ценное и полезное для расширения своего кругозора.*

## РАССКАЗИК

**Мужик приезжает с рыбалки в понедельник под утро. Жена: «Ну и где ты был?!» — «Как где? На рыбалке! Вон рыбы сколько поймал!» — «Так она у тебя замороженная!» — «Да? Вот Ленка дура, на фига ее в морозилку-то засунула?»**

*Полный абзац!*

## ДЕРЖИ ТАКСУ!

**КЛЯТВА ВЗЯТОЧНИКА**

Я, Кошелек Иван Николаевич, вступая в славные ряды чиновников-взяточников, торжественно клянусь:

Беззаветно любить деньги, быть патриотом взятки и верным солдатом коррупции!

Беря взятку в любых размерах, не забывать при этом и о тех, кто сидит выше!

Держать таксу, в зависимости от уровня инфляции и стоимости нефти на мировых рынках.

В каждодневной работе при необходимости пользоваться принципами круговой поруки и игры в молчанку!

В экстренных случаях умело включать дурачка, обострять хроническую болезнь, ложась в стационар, и подставлять «стрелочников»!

Хранить в тайне от налоговой инспекции все свои незаконно нажитые средства, вкладывая их в личные пароходы, самолеты и другие славные дела!

Если же я нарушу свою торжественную клятву, то пусть все полученные мною купюры будут помечены специальным светящимся составом! Пусть покарают меня правоохранительные органы и направят в рублевую зону! Пусть отвернутся от меня мои старшие товарищи-коррупционеры! И пусть все мои незаконно нажитые капиталы, которых все равно не хватит, уйдут на взятки ментам за отмазку от уголовного дела!

**Сергей Жбанков**

## РАССКАЗИК

**Одесский дворик. Тетка высовывается из окна: «Семочка, иди кушать!» — «Я уже покушал у Павлика!» — «Ой! Это не сын, а золото!»**

## Ни за что!

**ЭРОТИЧЕСКИЙ АНГЛО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ**

**Кис ми** — поцелуй меня.
**Пис ми** — напиши мне.
**Фак ми** — пришли мне факс.
**Са ми** — не мешайте нам.
**Куда ми** — куда ты меня тащишь?
**Возь ми** — возьми меня.
**При ми** — ну возьми же меня.
**Сни ми** — раздень меня.
**Голы ми** — и сам разденься.
**Рука ми** — трогай меня.
**Обни ми** — приласкай меня.
**Уша ми** — говори мне нежные слова.
**Глаза ми** — смотри на меня.
**О, ми гот!** — о, это здорово!
**Когтя ми** — всю спину мне расцарапала.
**Пора ми** — дела, дела.
**Кис ми** — даже не поцелуешь меня на прощание?
**Х ми** — вот дурой я была. Пожалел бы кто.
**С козла ми таки ми** — больше ни за что!

**Андрей Козак**

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | С | | | П | А | С | Т | У | Х | | | К | |
| | | Т | | | И | | | А | | | | | И | |
| В | А | Т | Р | У | Ш | К | А | | | Л | Е | П | Е | С | Т | О | К |
| | | Е | | | Л | | | | В | | | | Е | |
| | | К | | | | А | Н | Г | И | Н | А | | Л | |
| | | О | | | | | | | | | К | А | Л | Ь | М | А | Р |
| | | З | | | | | | | | | О | | | | | | Е |
| Б | А | Л | А | Г | У | Р | | | | | Л | | | | | | П |
| | | Е | | | Е | | | | | | О | | Д | | | | У |
| | | Т | | | П | | | | | | Б | | | О | С | О | Т |
| | | О | Л | О | В | О | | | | | О | | Ь | | | | А |
| В | | А | | | Р | | | | | | К | О | Ж | А | | | Ц |
| Т | | К | | | Т | Е | Л | Е | Ц | | | | | В | | | И |
| О | | Е | | | Е | | | | Е | | | | | К | | | Я |
| Р | Е | В | И | З | О | Р | | | | Н | | Ш | А | Л | А | Ш | |
| Н | | | О | | | Б | А | Р | А | Н | К | А | | | Р | | |
| И | | | Н | | | | | | | | Р | | | | А | | |
| К | О | Н | К | А | | | | | | | | О | Б | О | Р | М | О | Т |
| | | О | | | | | | | | | В | | У | | Р | | |
| | | Л | | | | | | | | | А | | Л | | Е | | |
| | | Е | | | | | | | | | Р | | Е | | Л | | |
| | | Н | | | | | | И | С | П | Ы | Т | А | Т | Е | Л | Ь |
| | Л | О | Ж | К | А | | | | В | | | О | | Г | | | |
| | У | | | Р | А | Д | А | Р | | | | П | | О | | | |
| | Ж | | | К | | | | И | | | | О | | З | | | |
| С | Т | А | Н | И | Ц | А | | | Т | | | Р | У | Б | А | Х | А |

# Табуретка лает редко

Летает насекомое,
Стеклянные глаза,
И что-то в нем
знакомое —
Да это ж...

Там, где клевер,
там, где тальник,
Размышлял о жизни
вслух
Над коровами
начальник,
Или попросту...

Нечаянно ручки
у чашки
не стало.
Теперь наша
чашка
зовется...

На тропинку
возле тына,
Где осиновый
мосток,
Уронила
Валентина
От ромашки...

Есть для девушек
слова
Много слаще, чем...

«Ты бы это, слышишь,
Коля,
Шел куда-нибудь
отсель.
Для тебя варила,
что ли,
Жинка клюквенный...»

У студентов сегодня
пирушка:
Сладкий чай
и с повидлом...

С мороженым
не дружит больше Нина:
Как съест пломбир,
так у нее...

Покатился как клубок
В русской сказке...

Очень укорочена
Факта констатация:
У меня подмочена
С детства...

Не бывает наш Серега
Никогда ни зол,
ни хмур.
Он у нас хохмач
от бога,
Настоящий...

То о свадьбе,
то о тризне,
Башмаки до дыр истер.
Любопытен Глеб
по жизни,
Он — газетный...

Рис. Валентина Дружинина

От меня пилившей
Светки
Я уехал в Нарьян-Мар,
Где по 3 рубля креветки
И по 2 рубля...

Съел,
не морщась,
с супом лук
С дачной
грядки Павка,
И сказал
серьезно
внук:
«Где моя...»

«Поругал
с утра
начальник?!
Не бери ты
в голову!
Вот тебе,
Андрей,
паяльник,
Канифоль и...»

«Хорошо-то как, Фома,
На селе поэту!
Нам картошку
в закрома
Сыплет бабье...»

Не бывал
на даче Миша
Этим летом,
вот!
Вот и вымахал
до крыши
У него...

Я просто ангел
во плоти,
Невесты лучше
не найти!
Люблю поездки, блеск
колец,
По гороскопу я...

Без шубы пятый год
жена:
Как пес, кусается...

Пари ничто
не помешает!
Поцеловал
утюг Арам.
Включенный!!!
Вот и украшает
Его губу
курьезный...

Пьет наш
сельский
мельник
Только
в понедель-
ник,
А кузнец
и шорник —
В среду и во...

Граммофон,
Чайковский,
Глинка —
Шла в поместье
вечеринка.
Диск-жокеем
был Мокей,
Он у барина...

«Гляжу я
надысь,
на сарае
Висит
объявление,
Глаш:
«Сдаю на все
лето для рая
Отличный
двухмест-
ный...»

Витя после лета
Бронзового цвета,
И у Кати тоже
Загорела...

Бойкот сухарям
Объявить спозаранку
Решили два бублика,
Кекс и...

Лучше родины
нет!
Снова в Курске
апрель,
Белый яблони
цвет,
Соловьиная...

«Ах, джентльмены
и леди!
Грядет большой позор:
Инкогнито к нам едет
С проверкой...»

Прочитала
ворона:
«Стой!
Запретная...»

На одесском рынке
разные товары:
Галстуки, ботинки,
есть и...

Мы-то с вами точно
знаем:
Рвется там, где тонко.
Потому давно трамваем
Вытеснена...

Выйдя вечером
во двор,
Приседали мы на спор.
Утром встали, а у Лены
Не сгибается...

Перерыт с утра
вверх дном
Старый
бабушкин
комод.
Что искать
задумал в нем
Пятилетний...

Нашей фирмы
«Сильвуплекс»
Лучше в мире
просто нет!
Можем вам
испечь и кекс,
И шарлотку, и...

В октябре прохладен
воздух.
Жду с гулянки мужа.
Отразила небо
в звездах
Возле дома...

«Хорошо в тени стоять:
Зной, а нам не жарко!
Не для этого ли, Надь,
Существует...»

«Надоела жизнь
моя! —
Бросил Лешка
шпатель, —
Нет, уж лучше был бы я
Летчик ...»

Простился я
с Доном.
Квартира
с балконом,
Но часто мне
снится
Казачья...

Борщ налит. Сказал
Антошка:
«Дорога к обеду...»

В гости к нам
по вечерам
Стал захаживать
Абрам.
То, на чем он говорит,
Называется...

Глаз у плотника
неточен:
Смотрит
в рюмку
с давних пор.
Потому и
не заточен
Третий
год его...

В уголке
притихла
внучка:
В окнах
молнии,
гроза.
Затаилась
почемучка,
Присмирела...

Сей прибор на самом
деле
Обнаруживает цели.
Упредит любой удар
Наш проверенный...

Я жених еще вполне,
Но сказала сваха,
Что не модная на мне
Всякий раз...

*Гороскоп на 2013 год*

# Хочешь завести друзей в 2013 году — заведи их подальше!

**ОВЕН** Год Черной Змеи — это год перемен. События будут разворачиваться так непредсказуемо, что уследить за всем и сразу окажется невозможно. Опасность еще и в том, что Змея долго готовится сделать решающий рывок, но если отважится, не сомневайтесь — удар будет точным и опасным. Поэтому к любому важному вопросу подходите вдумчиво, а приняв решение, действуйте без промедления и без оглядки на прошлое. Тогда 2013 год станет для вас ярким и насыщенным.

**ТЕЛЕЦ** 2013 год должен пройти под девизом: «Будьте проще, и люди к вам потянутся». Не ждите, что жизнь изменится, словно по мановению волшебной палочки. При необходимости исправьте что-то в себе, а не пытайтесь переделать других. Меньше подозревая во всех грехах окружающих, вы удивитесь, с какой скоростью у вас вырастет количество друзей. В какой-то момент может показаться, что старания напрасны. Ни в коем случае не сдавайтесь!

**БЛИЗНЕЦЫ** Вас ожидает непростой год. Периоды активности будут сочетаться с полной апатией, отсутствием вдохновения, поэтому всегда нужно иметь время про запас, не откладывайте выполнение дел на последний срок. Что касается несрочных дел, то не стоит заниматься ими через силу: дождавшись прилива энтузиазма, сделать можно гораздо больше. Никто просто так ничего не получает на блюдечке с голубой каемочкой, для этого надо постараться.

**РАК** 2013 год пройдет для Раков под девизом: «Найти себя, понять себя, принять себя». А вообще этот год будет непредсказуемым. Откроется множество неожиданных перспектив, однако, чтобы достичь больших успехов, действовать придется решительно. Бросок змеи всегда точен, она редко промахивается. Помните об этом! Удачу придется хватать за хвост, а значит — всегда надо быть собранным и начеку.

**ЛЕВ** В будущем году Львы разорвут ненужные связи с прошлым — избавятся от изживших себя отношений или сменят работу. Год будет богатым на новые знакомства и впечатления. Поэтому нелишним будет совет от Ивана Сусанина: «Хочешь завести друзей — заведи их подальше». А еще вспомните, из-за чего вы нажили самые большие неприятности в недавнем прошлом, и постарайтесь не наступить на те же грабли второй раз.

**ДЕВА** Вот у кого можно учиться жизнерадостности! Можете заранее радоваться и ждать счастья! Его просто не может не быть в вашей жизни в 2013 году! Змея подарит то, о чем вы мечтали и даже о чем мечтать не смели. Не вздумайте отказываться от того, что будет дарить судьба. И не оглядывайтесь на прошлый печальный опыт. Однако, чтобы был успешным новый год, «подчистите хвосты» — избавьтесь от проблем, которые положили в долгий ящик. Они будут тянуть вас назад. Не исключено, что, подчиняясь обаянию симпатичной Змейки, вы в одну минуту захотите перевернуть свою жизнь с ног на голову.

**ВЕСЫ** В новом году почувствуете невероятный прилив сил. Стремление стать лучше позволит вам расширить горизонты. Личная жизнь будет бурлить как никогда, поэтому придется принять несколько важных решений. Для начала подумайте: готов ли разделить с вами радость и горе человек, который живет рядом? Что бы ни случилось, вы в любом случае будете в выигрыше. Даже разрыв, если его не избежать, не причинит особой душевной боли.

**СКОРПИОН** Вас ждет благополучный, ровный год. Вы сможете реализовать смелые идеи, которые давно вынашиваете, и у вас получится все, что задумали. Хорошее время для смены места жительства и других масштабных изменений. Хозяйка года — Черная Водяная Змея — обеспечит полную поддержку во всех ваших начинаниях. Если есть заветное желание — идите напролом, пока кто-нибудь не опередил вас. Какая-то пара-другая месяцев — и счастье дорогу к вам найдет — только очень ждите!

**СТРЕЛЕЦ** Вам, скорее всего, в 2013 году придется исполнять роль золотой рыбки. За помощью, с просьбами и пожеланиями к вам ринутся чуть ли не все родственники и друзья. Главное, пережить этот период, потом будете сами себе завидовать. Жизнь готовится преподнести сюрприз. Какой? Узнаете позже, а пока по возможности не сорите деньгами, не покупайте и не продавайте недвижимость. Остерегайтесь обмана. И не бросайтесь делиться своими планами с друзьями, иначе эти планы могут рухнуть.

**КОЗЕРОГ** Плох солдат, который не хочет стать генералом! Так и вы в этом году будете полны амбиций и устремлений. Но в погоне за мечтой не растеряйте силы и не подорвите здоровье. Вы добьетесь успеха на любом поприще, правда, не стоит ради достижения цели идти на обман — честная Змея этого не прощает. Интриги приветствуются, но тонкие. Советуем отказаться от привычки с царственным видом принимать оказываемые вам любезности. Не забывайте за каждую малость говорить спасибо судьбе и близким.

**ВОДОЛЕЙ** Для полного счастья ваша широкая натура будет требовать многого, а доставаться будет «не по размеру». Не пытайтесь объять необъятное; не гоняйтесь за двумя зайцами, а если уж погнались за одним, то не сомневайтесь, что сделали это напрасно. Интересные события будут происходить в вашей семье. Ручейки и реки знакомых, родственников, друзей потекут со всех концов. Каждому захочется сказать вам доброе слово за ваше доброе сердце. Вместе всегда веселее «шагать по просторам». Забота о других и внимание к близким, конечно, хорошо, но можете пройти, не заметив, мимо своего счастья.

**РЫБЫ** Если в 2013 году удача и станет для кого-то постоянной спутницей, то это будете вы. Впрочем, кое-что потребуется и от вас самих — активность, инициативность, решительное расставание с сомнениями и колебаниями. И тогда вы сможете рассчитывать на осуществление желаний, которые раньше не получалось воплотить в жизнь.

- Многочисленные длинные сосульки в январе — к богатому урожаю.
- Если в январе тепло, то в марте-апреле будет холодно.

- Если в снегопад снег на ветки не ложится, летом не будет ни грибов, ни ягод.

## Стихи наших читателей

### В ЖИЗНИ ВСЯКО БУДЕТ, А ПОТОМ ПРОЙДЕТ...

*(Дочке посвящается)*

В нашем доме жила сиамская кошка Лиза. Умерла она недавно, в возрасте 23 лет. К слову сказать, моей младшей дочери 25. Росли вместе, шалили, играли, дрались. Можно много писать о проделках киски и дочки. И вот Лиза от нас ушла. Дочка так переживала, что смотреть было больно. Глядя на ее страдания, я написала эти строчки.

*Ой да в поле вьюга,*
*Ой да злая ночка,*
*Спряталась округа,*
*И не спится дочке.*

*За окном весь вечер*
*Все метет поземка*
*Да играет ветер*
*Веточкою тонкой.*

*Да летят снежинки,*
*Просятся в окошко.*
*Замело тропинки,*
*Все пути-дорожки.*

*Ой да ветер жгучий,*
*Не броди в потемках*
*И бедой горючей*
*Не мети поземку.*

*Горькая кручина,*
*И сердечко тужит,*
*Знаю я причину:*
*Не виновна стужа.*

*Ты утри слезинки*
*Да уснуть попробуй.*
*Все растают льдинки*
*Да белые сугробы.*

*Всю печаль остудит,*
*Снегом заметет.*
*В жизни всяко будет,*
*А потом пройдет...*

*Подожди немножко,*
*Подожди чуть-чуть,*
*Замурлычет кошка*
*И прогонит жуть.*

*Ой да ты не бойся,*
*Ой да не грусти*
*И печаль-кручину*
*В небо отпусти!*

**Лариса Германовна Гордеева, Саратов**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-36-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboli.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 198160 экз. Заказ 1316. Обучи. 6 л. п. Дата выхода в свет 9.01.2013 г. Подписано в печать 28.12.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс Пресс» (г. Алматы), ООО «АПЗИ «Сибирь» (г. Новосибирск)
Общий тираж 251810 экз.
16+